



SONIC TEAM
ARGENTINA

SONIC™

THE HEDGEHOG

LIBRO DE COCINA OFICIAL



VICTORIA ROSENTHAL & IAN FLYNN

EDICIÓN FÍSICA









CRÉDITOS

Traducción:

- Alexis Chavez
- Emilio O. Segado
- Silver Koch

Maquetación y Diseño:

- Robin "Rabbit" Rodriguez

Escáner

- CintiaTC

Agradecimientos especiales a: • Juan Jezer Alfaro



LIBRO DE COCINA

OFICIAL





LIBRO DE COCINA OFICIAL

Recetas y Fotografías de

Victoria Rosenthal

Texto de Sabor por

Ian Flynn



SAN RAFAEL · LOS ANGELES · LONDON





CONTENIDOS



- 10 INTRODUCCIÓN



GUÍA

- 12 INFORMACIÓN VELOZ
- 13 RESTRICCIONES PERSONALES Y DIETÉTICAS
- 14 GUÍA DE INGREDIENTES



DESAYUNOS

- 22 AVENA A LAS PRISAS
- 24 ROLLO DE NUDILLOS
- 26 TARTALETAS DE HUEVO A PRUEBA DE TIEMPO
- 28 WAFFLES AFINADOS
- 30 GOLOSINAS SORPRESA DE CHARMY



BOCADILLOS

- 34 STRAVAGANZA DE RING GIGANTE
- 36 COME ESFERAS ROJAS
- 37 CHIPS TORNADO
- 39 MOLINETES ASADOS REALES
- 40 MI RESPIRO DIARIO
- 42 RÁFAGA DE BURRITOS
- 44 COMIDA LIGERA Y LUJOSA
- 47 PALOMITAS METALÚRGICAS



ENSALADAS

- 50 ENSALADA DE RECOMPENSA ISLEÑA
- 53 EL ESPECIAL DE LA PRINCESA DE SOLEANNA
- 54 ENSALADA LUJOSA
- 57 DEDUCCIÓN SIMPLE
- 58 ENSALADA ARREMOLINADA DE HOJAS



PANADERÍA

- 62 BAGELS BRAZALETE
- 65 BOLLOS DE GARDON
- 66 TORTILLAS CON
- 66 "POTENCIAL ILIMITADO"
- 68 ¡GOLOSINAS DE CHARMY!
- 70 PLACERES SENCILLOS



SOPAS Y ESTOFADOS

- 74 CHILI ESPECIAL DE SONIC
- 76 PARA CUANDO UNO ESTÁ EN LA RUINA
- 78 LA FRÍA MIRADA DEL NINJA INVISIBLE
- 80 LA SOPA NORMAL
- 80 NO-DULCE DE CHARMY
- 82 ¡EL DELICIOSO PLATILLO PREFERIDO DE MARAVILLOSO Y ARDIENTE SABOR DE MARINE!



CONTENIDOS



EMPAREDADOS

- 86 EL CHILI DOG PERFECTO
- 88 EMPAREDADO DE WEST SIDE ISLAND
- 90 EMPAREDADO DE KNUCKLES
- 93 EL CHILI DOG RIVAL
- 94 SANDWICH MALVADO
- 97 EL EGGDOG PERFECTO
- 98 LA PESCA CALIENTE DEL DÍA



PLATOS PRINCIPALES

- 102 PARRILLADA DE ADABAT
- 104 BURRITO DE NUDILLOS
- 106 ASADO ESPIRAL
- 108 ALMUERZO EGG-XQUISITO
- 110 EL PLAN DE ALIMENTACIÓN MAESTRO
- 113 EL COLECTOR DE AJO
- 114 EL DELICIOSO MISTERIO ENREDADO
- 116 LA VERDAD OCULTA
- 118 LA FORTUNA DE FROGGY



GUARNICIONES

- 122 ANILLOS DORADOS DE CEBOLLA
- 125 COMIDA RECONFORTANTE INMEMORIAL
- 126 DISTRACCIÓN EXQUISITA
- 129 UN MONARCA DEL MAR AYUDA EN LA MISIÓN DEL NINJA



POSTRES

- 132 SUNDAE SUPREMO
- 135 CAMELOS DE MENTA
- 136 MI DULCE PASIÓN
- 138 SIETE ANILLOS EN MANO
- 140 MUNDOS UNIDOS
- 142 CREMA EN UNA CONCLUSIÓN DULCE
- 144 FILO DE LA OSCURIDAD
- 147 ¡LA OTRA GOLOSINA DE CHARMY!
- 148 RECETA FAMILIAR DE GALLETAS
- 151 LA ESPECIALIDAD DE MAMÁ
- 152 ¡LOS BOCADILLOS ESTRELLA DE LA TRIPULACIÓN COCO!
- 154 COMPAÑEROS COLORIDOS
- 156 PREMIO PARA DESPUÉS DE LA AVENTURA
- 159 LA SORPRESA DE UN NINJA
- 160 GALLETAS MALVADAS



BEBIDAS

- 164 PURO HYDROCITY
- 165 EL PUÑO FRUTAL DE KNUCKLES
- 166 EL TRAGO PIKO PIKO
- 169 TÉ IMPERIAL
- 170 UNA CÁLIDA BIENVENIDA
- 172 CONTROL DE CAFEÍNA
- 173 DIAMANTES EN EL CIELO
- 174 ¡LAS GOLOSINAS DE
- 174 LA TARDE DE CHARMY!
- 175 SUBIDÓN CHAO
- 176 FUERZA Y VIGOR

INTRODUCCIÓN

Imagino que estarás sorprendido de verme armando un Libro de Cocina, ¿verdad? ¡¿“Sonic el erizo, la cosa viva más rápida” solo relajándose y cocinando?! Me gusta tomar un descanso entre mis aventuras, pero esto en realidad fue un gran esfuerzo grupal. Aunque encontré muchas buenas recetas durante mis viajes, fue Tails quien las mantuvo organizadas. Amy hizo la mayor parte del trabajo, reuniendo todo y consiguiendo aún más contribuciones de nuestros amigos. ¡Incluso el Dr. Eggman entró en acción! Supongo que estaba celoso, porque irrumpió en el laboratorio de Tails y agregó sus propias recetas. Pensé que era graciosísimo, así que las dejamos en el libro.

Así que así es como llegamos aquí. Mi amor por la aventura, el amor de todos por la comida, y nuestro deseo colectivo de compartir eso con el mundo se juntó para traerte este libro.

Bastante genial, ¿no es verdad? ¡Espero que pruebes y disfrutes todas las recetas! ¡Incluso después que las hayas probado todas, las aventuras pueden continuar! Estoy seguro de que tienes tus propios gustos, ingredientes favoritos y estilo personal propio. ¡Pues mézclalo!

Usa nuestras recetas como guía y arma tu propia aventura. Buena, mala...¡no importa! Es tu aventura culinaria, ¡así que alócate!







GUÍA

¡Hola! Soy Omochao, ¡tu guía útil para todo en la vida! No tengo la capacidad de comer, ¡pero tengo la capacidad de aprender y enseñar! ¡Te estaré dando todos los detalles que necesitas para preparar la comida perfecta!

INFORMACIÓN VELOZ

Cada receta incluye una escala de velocidad que te dirá qué tan rápido se completa una receta normalmente. El total no incluye los tiempos inactivos de cocinado y solo se refiere al tiempo en el que ocurre la verdadera preparación. Por ejemplo, la receta para el Chili Especial de Sonic se cocina por un largo tiempo, y eso está incluido en la escala porque volverás para revolver el chili de vez en cuando. Por otro lado, la receta para los Bagel Brazaletes no incluye ese tiempo aunque la masa necesite inflarse porque tu concentración no es necesaria durante ese tiempo.

Una vez que seas un profesional, ¡podrás completar cada receta más rápido de lo esperado! Solo asegúrate de que todo esté bien cocinado. Sé que estás hambriento, ¡pero no te enfermes al apresurarte hacia la línea de meta!

ESCALA DE VELOCIDAD

5: Menos de 20 minutos / 4: 20 minutos a 1 hora / 3: 1 a 3 horas / 2: 3 a 5 horas / 1: 5 o más horas.

No te desanimes si una receta toma más tiempo de lo sugerido en la escala. Con algo de práctica, volarás a través de cada etapa en poco tiempo.

INFORMACIÓN DE DIFICULTAD

Cada receta incluye una escala de dificultad para hacerte saber qué tan difícil será realizar una receta. Una receta valorada con 1 es perfecta para principiantes y requiere, en su mayor parte, técnicas básicas de cocina. Una receta con valoración 5, en cambio, requerirá técnicas de cocina más avanzadas que podrían tomar varios intentos antes de perfeccionarse.

RESTRICCIONES PERSONALES Y DIETÉTICAS

Cocinar es una experiencia personal, y siempre deberías sentirte cómodo reemplazando o removiendo cualquier ingrediente que tu o tus huéspedes no consuman habitualmente por cuestiones personales o alimenticias. Aunque, probablemente, ya sabes qué tipos de ingredientes evitar y reemplazar gracias a tu experiencia personal; aquí hay un par de sugerencias para algunas necesidades alimenticias generales.

Cuando reemplaces ingredientes, ¡asegúrate de aún usar cosas comestibles! Tus zapatos pueden verse bien, ¡pero arruinarán tu plato!

Adaptarse a Dietas Vegetarianas

Varias recetas en este libro son amigables para vegetarianos o veganos. Muchas recetas pueden ser adaptadas a tus necesidades alimenticias. Reemplaza la carne animal con carne vegetal. Cambia las proteínas por tus vegetales a la parrilla favoritos o sustitutos de carne. Esto afectará al tiempo de cocinado, así que planea con anticipación.

Algunas preguntas para identificar ingredientes veganos: Si lo colocas en una maceta ¿Se quedará quieto? Si lo riegas, ¿Se ofende?

Adaptarse a Dietas Libres de Gluten

Para la mayoría de las recetas, puede usar la misma proporción de sustituto de gluten para la harina, pero estate preparado para modificar la cantidad si la consistencia no coincide con la descripción de la receta.

Recuerda: el gluten no es un sustituto viable para las flores. Pista adicional: ¡Las flores no son un sustituto viable para la harina! ¡Y viceversa!

Adaptarse a Dietas Libres de Lácteos

Siéntete libre de reemplazar la leche o crema con tu leche no-láctea favorita. Hay muchas opciones para reemplazar la manteca en las recetas. Normalmente no sugiero reemplazar la manteca con aceite porque no resulta en la misma consistencia necesaria para ciertas recetas. Si utilizas aceite, hazlo en cantidades más pequeñas.

También uso aceite en lugar de manteca para mis empalmes. No tiene que ver con la comida, ¡pero creí que debería compartirlo de todas formas!



GUÍA DE INGREDIENTES

Aquí están algunos de los ingredientes principales que querrás tener en mente para todas las recetas del libro. ¡Esto no significa que debas recolectarlos todos a la vez! Elige una o varias recetas que quieras preparar en el futuro cercano y reúne los ingredientes solo para ellas. Esto te ahorrará tiempo y dinero, ¡y a no desperdiciar comida!

Huesos de tuétano de res son huesos abiertos con el tuétano expuesto. El tuétano es el tejido dentro de los huesos, el cual es firme, pero con textura suave luego de ser asado. Puede conseguirse en tu carnicería local.

Ajo negro es ajo que fue calentado y añejado por semanas. Durante este tiempo, los dientes de ajo se vuelven suaves y negros.

Queso azul es un queso semi suave que contiene moho azul. Tiene un sabor salado y picante. Hay muchas variedades de este queso, y cualquiera de ellas funcionará bien cuando se necesite.

Espirulina Azul es un extracto de espirulina, una microalga. Para las recetas de este libro, querrás usar la variedad en polvo de este ingrediente.

Harina para pan es una harina alta en proteínas, típicamente contiene entre 12 y 14 por ciento de proteínas, usada en pan leudado. La mayor cantidad de proteínas en la harina ayuda a crear más gluten en el pan, haciéndolo más elástico y gomoso.

Flores de Guisante Mariposa son flores secas que crecen en el sureste de Asia. La flor es deshidratada y usualmente usada para té. Es usada para teñir cosas de un color azul brillante.

Suero de mantequilla es una leche fermentada. Es más espesa que la leche regular y tiene un olor y sabor ácido. Cuando se usa en el horneado, ayuda a activar la levadura, llevando a una consistencia más airosa. El suero de mantequilla puede reemplazarse por una taza de leche y una cucharada de jugo de limón.

Capocollo o Capicola es una carne condimentada italiana hecha de cuello y hombros de cerdo.

Cardamomo es una vaina de semillas que puede molerse o usarse entera. La variedad verde tiene un sabor fuerte, picante, floral, y terroso; adecuado tanto para platos salados y dulces.

El cardamomo negro tiene un sabor ahumado y mentolado, excelente para platos salados. El sabor del cardamomo es bastante único, pero una combinación de canela, pimienta, y nuez moscada puede servir como sustituto.

Cilantro, también conocido como coriandro, son hojas y tallos de semilla de coriandro. El cilantro tiene un sabor cítrico y ligeramente picante. Algunos podrían encontrar el sabor extremadamente jabonoso. El cilantro puede ser sustituido en cantidades iguales por perejil.

Leche Condensada es leche cuidadosamente calentada a la que se le removió 60 por ciento de agua, que fue mezclada con azúcar, y enlatada. Es una leche extremadamente espesa, caramelizada y endulzada. Normalmente puede encontrarse en latas que se almacenan en la despensa durante alrededor de un año. Una vez abiertas, debe ser refrigerada y usada dentro de las próximas dos semanas.

Azúcar impalpable, también conocido como azúcar en polvo, es azúcar granulado que fue molido hasta ser un polvo extremadamente fino. Este ingrediente es normalmente usado para engrosar y endulzar glaseados sin darle una textura grumosa.

Jarabe de maíz es un jarabe endulzante hecho del azúcar de maíz. Hay dos variedades principales: una es de color claro y transparente con sabor suave, y la otra es mucho más dulce, con un color más oscuro similar al caramelo. Las recetas en este libro usan la variedad clara.

Queso crema es un queso untable de sabor suave. Los sustitutos para el queso crema incluyen mascarpone, tofu sedoso o neufchâtel.

Crème Fraîche o Nata Fresca es un producto lácteo de Francia que se ha agriado. Puede ser sustituido por crema agria. Solo recuerda que no será tan rico como el crème fraîche.

Salsa de pescado es un líquido salado y picante hecho de anchoas fermentadas y sal. La cantidad de sal en este producto es bastante alta, y puede usarse como sustituto de sal para agregar una capa extra de umami. Ten cuidado de no agregar demasiado de este producto porque podría abrumar el sabor de un plato. La salsa de pescado puede almacenarse en la despensa durante dos o tres años.

Galangal o Galanga es una raíz de especia relacionada al jengibre y la cúrcuma. El galangal se ve similar al jengibre pero es normalmente más largo, pálido y denso. Tiene un sabor terroso, cítrico y a pino. No hay un sustituto real para este ingrediente.

Giardiniera es un condimento vegetal recién cosechado. Normalmente incluye zanahorias, apio, pimiento y coliflor marinados en una mezcla de vinagre y aceite de oliva. La giardiniera sellada puede almacenarse en la despensa. Una vez abierta, debe almacenarse en el refrigerador.

Harina de arroz glutinosa es arroz dulce molido en harina. La harina de arroz que no es considerada glutinosa es hecha de arroz no-dulce. En la cocina japonesa, hay dos tipos de harina de arroz glutinosa: mochiko y shirata-mako. Mochiko tiene la consistencia de la harina, mientras que shirata-mako consiste de grandes y ásperos gránulos.

Queso de cabra, también conocido como chèvre, es un queso suave con un sabor ácido. Los sustitutos para el queso de cabra pueden variar dependiendo de su uso: para salsas, el queso crema funciona bien, aunque el queso feta funciona bien para una opción desmenuzable.

Yogur griego es un yogur en el que el suero fue filtrado. Esto le otorga una textura más espesa al yogur, y su sabor es más ácido. El yogur griego puede ser sustituido por yogur común.

Panal de Miel es un producto natural de las abejas. Es donde las abejas guardan la miel y el polen que recolectan. El panal de miel puede guardarse en la despensa en un contenedor hermético de forma indefinida.

Rábano picante es una raíz bastante fuerte y picante. Puede comprarse una raíz que puede ser rallada o como un producto ya rallado en frasco, y debería almacenarse en el refrigerador. Puede ser sustituido por wasabi o mostaza en polvo.

Jalapeño es un chile verde y mediano. Tiene una calificación de entre 2.000 y 8.000 SHU (Unidades de Calor Scoville) en la escala Scoville. El Jalapeño puede ser reemplazado por otro chile de tu elección con un nivel de calor similar, pero ten en mente que el sabor será ligeramente diferente.

Mayonesa japonesa es un estilo de mayonesa que utiliza yema de huevos, varios vinagres incluyendo arroz y cidra de manzana, y GMS (Glutamato monosódico). Esta mayonesa tiene un sabor a huevo más marcado, balanceado por la variedad de vinagres para darle un poco de dulzura. Puede ser sustituida por mayonesa común y un poco de vinagre de arroz, pero el sabor será decentemente diferente.

Hojas de lima Kaffir son hojas verde oscuro de árbol de lima kaffir. Tiene un fuerte sabor cítrico. Cuando las hojas son rotas y agregadas a las recetas, el sabor cítrico se impregna en todo. Las hojas pueden ser encontradas frescas o secas.

Chile Kashmiri en polvo está hecho de chile Kashmiri que fue secado y molido. El chile Kashmiri es de suave ardor y con un brillante color rojo. Un buen sustituto para el chile Kashmiri en polvo puede ser el chile paprika en polvo u otro chile suave.

Kimchi es un plato vegetal coreano picante y fermentado. La col napa es el vegetal más común para el kimchi. Se prepara con una salmuera y especias, similar al proceso de encurtido, pero el kimchi va más allá y permite que los vegetales se fermenten. El kimchi puede ser almacenado en el refrigerador y ser ocasionalmente abierto para liberar la presión de la fermentación.

Setas de Cardo, también conocido como hongo ostra rey, son grandes, con gruesos y carnosos tallos. Tiene un sabor terroso y amaderado, con una textura cercana a los ostiones cuando son cocinados. Estos hongos pueden ser un gran reemplazo para la carne y comida marina en los platillos.

Kombu es un tipo de alga seca. Puede ser usado para resaltar el sabor de los caldos. El kombu puede ser almacenado en una despensa fría.

Hierba de limón es una hierba con un aroma cítrico. Cuando se trabaja con hierba de limón, se recomienda golpear un poco el tallo para liberar el sabor.

Raíces de Loto es el bulbo de la flor de loto. Cuando se corta en raíces de loto, se comenzará a decolorar. Asegúrate de mantenerlo en agua luego de cortarlo para evitar esto.

Mascarpone es un queso untable de sabor suave. Está hecho de crema espesa y ácido cítrico. Los sustitutos para el mascarpone incluyen crème fraîche, crema de leche y queso crema.

Matcha es un té verde que fue molido hasta ser un polvo muy fino. Cuando se usa en bebida o cocina, otorga un vibrante color verde. El Matcha no puede ser sustituido por otro ingrediente.

Menta es una hierba con delgados tallos y hojas estriadas. Tiene un sabor suave y refrescante. Este ingrediente puede ser encontrado como una hierba fresca.

Mirin, también conocido como vino de arroz, es un vino de cocina dulce. Debe ser almacenado a temperatura ambiente en una despensa fresca.

Miso es una pasta japonesa hecha de soya fermentada. El miso viene en muchas variedades, incluyendo blanco (el sabor más suave) y rojo (el cual se deja crecer más; haciéndolo más salado y dándole un sabor más fuerte). El Miso puede ser guardado en un contenedor hermético dentro del refrigerador.

Mizuna es una verdura de hoja verde con un sabor a chile suave. Puede ser comido crudo o cocinado. El Mizuna puede ser guardado en el refrigerador por hasta cinco días antes de que comience a marchitarse.

Mortadela es un embutido italiano hecho de cerco. Usualmente contiene cubos de grasa de cerdo y pistachos.

Pimiento mulato es una variedad del pimiento poblano seco. El pimiento mulato es el pimiento poblano que maduró por completo. Este pimiento tiene una calificación de entre 2.500 y 3.000 SHU en la escala Scoville. Puede ser reemplazado con otro chile seco de su elección con un nivel de calor similar, pero ten en mente que el sabor será ligeramente diferente. El pimiento mulato puede ser almacenado en una despensa fresca.

Nori es una hoja seca comestible de alga marina usada en la cocina japonesa. Es popular por su uso como envoltura en los rollos de sushi. El Nori puede ser almacenado en una despensa fresca.

Orégano es una variedad de hierba de tallo suave que contiene muchas hojas pequeñas. Este ingrediente puede ser encontrado como una hierba fresca o con las hojas secas y enfrascadas. Las variedades incluyen el orégano griego y el orégano mexicano, las cuales tienen perfiles de sabor únicos y no deberían ser intercambiados. Las recetas en este libro usan orégano griego a menos que se indique lo contrario.

Azúcar de palma es un endulzante hecho del néctar de coco o flores de palma. La azúcar de palma puede ser sustituida por azúcar morena.

Chile Pasilla es un chile chilaca seco con una unidad de calor Scoville de entre 250 y 3.999 SHU. Puede ser reemplazada con otro chile de tu elección con un nivel de calor similar, pero ten en mente que el sabor será ligeramente diferente. El chile pasilla puede ser almacenado en una despensa fresca.

Aceite de cacahuete es un aceite de cocina hecho de cacahuates. Es usado para fritura profunda debido a que tiene un alto punto de humeo, alrededor de 232°C (450°F). El aceite de cacahuete puede ser sustituido por cualquier aceite neutro con un punto de humeo similar, como la canola o el aceite vegetal.

Chile Poblano es un chile largo y verde. Tiene una calificación en la escala de Scoville de entre 1.000 y 2.000 SHU. Puede ser reemplazado con otro chile de tu elección con un nivel de calor similar, pero ten en mente que el sabor será ligeramente diferente.

Lomo de Cerdo, también llamado filete de cerdo, es un corte largo y fino de carne de cerdo que corre a través de la espina. Es una pieza de carne bastante tierna y magra. Es un tipo de corte diferente al solomillo de cerdo, que es mucho más largo y grueso. Para las recetas en este libro, el lomo de cerdo puede ser reemplazado por solomillo de cerdo, costillas de cerdo, o pechugas de pollo. Ten en cuenta que el tiempo de cocinado va a variar.

Aceite de Sésamo es un aceite hecho de semillas de sésamo. Hay múltiples variedades, pero las recetas en este libro usan aceite de sésamo tostado. El aceite de sésamo tostado tiene un color oscuro y un perfil de sabor más fuerte que la variedad cruda. Es típicamente usado como un ingrediente final más que como un ingrediente de preparación, porque el calor reduce su perfil de sabor.

Shichimi togarashi es una mezcla de chiles de siete sabores usada en la cocina japonesa. Puede ser almacenado en una despensa.

Seta Shiitake son hongos con grandes tapas de color marrón y tienen un tallo pequeño pero fuerte. Tienen un sabor terroso y ahumado junto a textura carnosa.

Seta Shimeji son una colección de pequeños hongos de color marrón claro y blancos. Los sustitutos para estos hongos incluyen la seta shiitake y las setas de ostra. Estos pueden ser almacenados en el refrigerador hasta por dos semanas.

Chile Shishito son pimientos verdes pequeños, delgados y arrugados. Tienen una escala Scoville de entre 50 y 200 SHU.

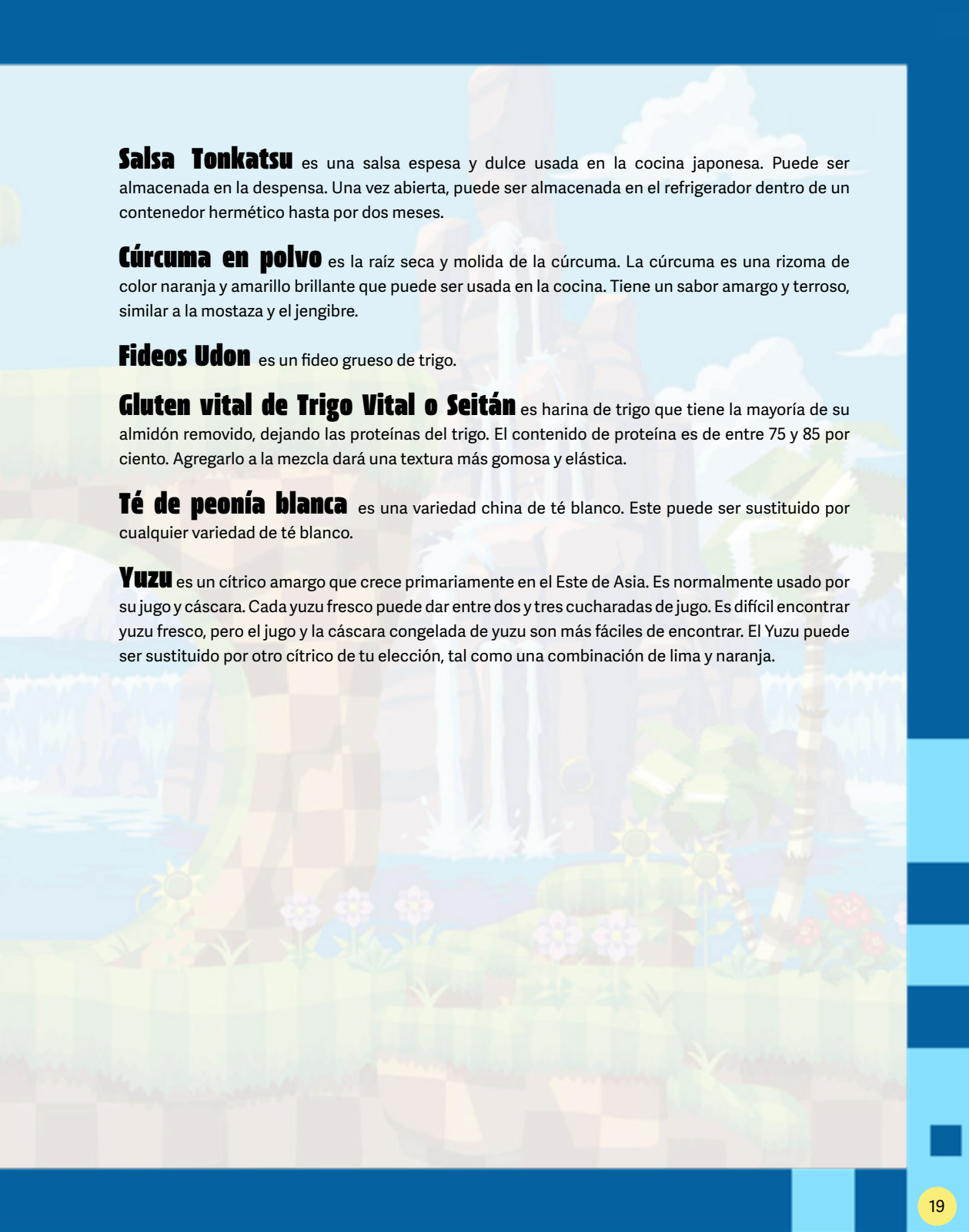
Crema agria es una crema fermentada por una variedad de bacteria ácida lactosa. Este proceso resulta en una crema agria y espesa. No se recomienda sustituir este ingrediente, pero, de ser necesario, puede usarse yogur griego en su lugar.

Stroopwafel o Gofres de jarabe es una galleta de emparedado con dos galletas dulces tipo waffle por fuera y una fina capa de caramelo por dentro.

Arroz para Sushi es un arroz blanco de grano corto.

Perlas de Tapioca son pequeñas esferas hechas del almidón extraído de las raíces de la mandioca. Cuando son cocinadas, son bastante masticables.

Chile ojo de pájaro, son chiles delgados y de un rojo brillante. Tienen una escala de Scoville de entre 50.000 y 100.00 SHU.



Salsa Tonkatsu es una salsa espesa y dulce usada en la cocina japonesa. Puede ser almacenada en la despensa. Una vez abierta, puede ser almacenada en el refrigerador dentro de un contenedor hermético hasta por dos meses.

Cúrcuma en polvo es la raíz seca y molida de la cúrcuma. La cúrcuma es una rizoma de color naranja y amarillo brillante que puede ser usada en la cocina. Tiene un sabor amargo y terroso, similar a la mostaza y el jengibre.

Fideos Udon es un fideo grueso de trigo.

Gluten vital de Trigo Vital o Seitán es harina de trigo que tiene la mayoría de su almidón removido, dejando las proteínas del trigo. El contenido de proteína es de entre 75 y 85 por ciento. Agregarlo a la mezcla dará una textura más gomosa y elástica.

Té de peonía blanca es una variedad china de té blanco. Este puede ser sustituido por cualquier variedad de té blanco.

Yuzu es un cítrico amargo que crece primariamente en el Este de Asia. Es normalmente usado por su jugo y cáscara. Cada yuzu fresco puede dar entre dos y tres cucharadas de jugo. Es difícil encontrar yuzu fresco, pero el jugo y la cáscara congelada de yuzu son más fáciles de encontrar. El Yuzu puede ser sustituido por otro cítrico de tu elección, tal como una combinación de lima y naranja.





DESAYUNOS

No importa si eres madrugador o si tu primera comida del día es más un "brunch", ¡es importante empezar cargado de energía! A algunas personas les gusta un desayuno abundante mientras que a otros les gusta mantenerlo ligero. ¡Nos juntamos y nos decantamos por algunas de nuestras formas favoritas de iniciar el día!



AVENA A LAS PRISAS



Lo primero que quiero hacer en la mañana es levantarme e irme, pero necesito energía para alcanzar esas locas velocidades. Así que preparo este tazón de avena rápidamente para sentirme bien y con energías antes de empezar a correr. ¿Qué es eso? ¿Es muy azul? ¡Yo igual! ¡Y ambos somos geniales!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO INACTIVO: 8 minutos

RENDIMIENTO: 1 Ración

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

½ copa (65 gr) de copos de avena

¾ cucharadita (1 ½ gr) de polvo de espirulina azul

½ cucharadita (1 gr) de canela molida

2 cucharaditas (6 gr) de semillas de chía

1 pizca de sal gruesa

2 cucharadas (15 gr) de arándanos secos

3 piezas de damasco seco (20 gr), cortado en trozos pequeños

1 cucharada (16 gr) de azúcar

¼ copa (60 gr) de yogur de coco

¾ copa (167 gr) de leche de coco

PASOS

Combina la avena, polvo de espirulina azul, canela, semillas de chía, sal, arándano, damasco y azúcar en un contenedor hermético.

Mezcla el yogur y la leche de coco en un recipiente pequeño. Vierte dentro del contenedor hermético junto a los ingredientes secos. Cierra el contenedor y agítalo bien. Colócalo en el refrigerador durante la noche. Estará listo para comer a la mañana siguiente. Sírvelo con rodajas de plátano frescas.





ROLLO DE NUDILLOS



Al vivir entre la maleza de Angel Island, debo recolectar la mayoría de mi comida de la naturaleza. No soy conocido por mi toque delicado, así que aplastar todo lo que encuentro hasta convertirlo en un delicioso puré es perfecto para mí. Luego lo uso como relleno para estos rollos. Un inicio sencillo para la mañana es justo como me gusta.



¡La mantequilla de maní es una de las alergias más comunes del mundo! ¡Intenta usar mantequilla de almendras o cualquier otro tipo de mantequilla de nueces en su lugar!

DIFICULTAD: ○○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 2 ½ horas

RENDIMIENTO: 14 rollos

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

MASA

2 ¼ cucharaditas (10 gr) de levadura seca

¼ copa (59 ml) de agua caliente (a más de 43°C/ 110°F)

5 cucharadas (70 gr) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

¼ copa (57 gr) de azúcar

1 huevo grande

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

1 copa (237 ml) de suero de mantequilla

3 ½ copas (510 gr) de harina sin preparar / harina todo uso

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

1 cucharadita (2 gr) de cardamomo molido

RELLENO

3 onzas (85 gr) de mantequilla de almendras

8 onzas (227 gr) de mantequilla de maní

14 onzas (397 gr) de mermelada de uva

GLASEADO

3 onzas (85 gr) de queso crema

2 onzas (57 gr) mantequilla de maní

1 pizca de sal gruesa

3 cucharadas (45 ml) de leche tibia

2 copas (240 gr) de azúcar impalpable

PASOS

Combina la levadura y el agua en un recipiente pequeño. Usa una mezcladora con el accesorio para masa para mezclar la manteca y el azúcar. Una vez bien mezclados, agrega el huevo y el extracto de vainilla. Agrega el suero de mantequilla y la mezcla de levadura.

Agrega la harina, sal y cardamomo. Mezcla hasta que estén bien combinados. Saca la masa del recipiente y amasa a mano por 5 minutos. Coloca la masa en un recipiente grande y engrasado, luego cúbrelo. Deja que la masa se eleve por al menos 2 horas o hasta que duplique su tamaño.

Estira la masa hasta formar un rectángulo de 46 por 33 cm (18 por 13 in). En un recipiente mediano, mezcla la mantequilla de almendra con la mantequilla de maní hasta que no queden grumos. Unta una capa de la mezcla de mantequilla sobre la masa, dejando un borde de 6 mm (¼ in). Cubrir con mermelada de uva.

Enrolla la masa por lo largo. Usa un cuchillo de sierra para cortar piezas de 3,8 cm (1 ½ in), 14 piezas en total. En dos moldes para pasteles engrasados, coloca siete piezas en cada pan, alrededor de 1,2 cm separadas entre sí. Cubre los moldes con un paño y permite que los rollos crezcan por otros 15 a 30 minutos.

Precalienta el horno hasta los 177°C (350°F). Remueve el paño y coloca los moldes para pasteles en el horno. Hornea por 25 minutos, o hasta que estén suficientemente dorados y cocinados.

Para el glaseado, coloca el queso crema, mantequilla de maní, y sal en un recipiente pequeño. Vierte la leche tibia en el recipiente y mézclalo. Agrega el azúcar impalpable hasta que no hayan grumos. Si la mezcla es muy espesa, agrega unas cucharadas de leche. Si es muy líquida, agrega más azúcar impalpable. Cuando saques los rollos del horno, vierte el glaseado sobre ellos y sírvelo.



TARTELETAS DE HUEVO A PRUEBA DE TIEMPO



Hemos compartido notas, ¡Y resulta que esta receta es la misma tanto aquí como en mi tiempo! Me gusta hacer estas tartaletas porque son simples, te satisfacen y son fáciles de compartir. ¡Es más fácil enfrentar el futuro con el estómago lleno!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 10 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos

RENDIMIENTO: 4 tartaletas

NOTA DIETÉTICA: N/A



INGREDIENTES

1 hoja de hojaldre, descongelada

5 huevos

1 cucharadita (4 gr) de hojuelas de ajo deshidratadas

1 cucharadita (4 gr) de semillas de sesamo negro

½ cucharaditas (1 ½ gr) de semillas de amapola

½ cucharaditas (2 ½ gr) de sal en escamas

4 onzas (113 gr) de queso crema, a temperatura ambiente

2 onzas (57 gr) de queso fontina, rallado

Ralladura de 1 limón

2 cebollines, partes blancas y verde claro, cortados en trozos

8 rebanadas de tocino, cocinadas hasta estar crocantes

PASOS

Precalienta el horno hasta los 218°C (425°F). Prepara una bandeja para hornear con papel de repostería. Corta la masa de hojaldre en cuatro cuadrados iguales y pincha el hojaldre con un tenedor varias veces. Colócalo en la bandeja de hornear preparada.

Bate uno de los huevos en un recipiente pequeño hasta estar bien mezclado. Pinta cada una de las piezas de hojaldre con la mezcla de huevo. Combina las hojuelas de ajo, semillas de sésamo, semillas de amapola, y sal en escamas en un recipiente pequeño. Espolvorea esta mezcla sobre los bordes de cada hojaldre. Coloca en el refrigerador para reposar durante 10 minutos.

Combina el queso crema, queso fontina, ralladura de limón y los cebollines en un recipiente pequeño. Saca la bandeja para hornear con el hojaldre del refrigerador. Coloca una cucharada de la mezcla de queso crema en el centro de cada pieza de hojaldre, haciendo un agujero en el centro para agregar el huevo más tarde.

Hornea por 10 minutos. Cubre cada pieza con dos rebanadas de tocino. Rompe un huevo dentro de cada agujero. Hornea por otros 10 minutos o hasta que el huevo se haya dorado.



NOTA:

Si quieres hacer una variante vegetariana de esta receta, solo cambia el tocino cocinado por algo de espinaca salteada.



WAFFLES AFINADOS



Algunos días necesitas madrugar para resolver el caso. Y algunos días tienes hambre y te das cuenta de que estuviste posponiendo la visita al supermercado. De todas formas, mis waffles son una solución al recurrente caso de "¿Qué Voy a Comer?"

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 1 hora

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 6 waffles

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



NOTA:

El matcha ceremonial puede ser caro, pero el matcha de grado culinario es más accesible. ¡Podrá ser de menor grado pero funciona perfectamente para cocinar!



INGREDIENTES

REQUESÓN DE MATCHA

- 3 yemas de huevos
- ½ copa (118 gr) de azúcar
- ¼ copa (58 gr) de jugo de lima
- 1 pizca de sal gruesa
- ¼ copa (56 gr) de mantequilla sin sal, fría y en cubos
- 2 gramos de ralladura de lima
- 1 cucharada (7 gr) de matcha

WAFFLES DE MATCHA

- 2 copas (500 gr) de harina sin preparar / harina todo uso
- 1 cucharada (7 gr) de matcha
- 1 cucharada (12 gr) de polvo de hornear
- 1 cucharada (4 gr) de sal gruesa
- ¼ copa (59 gr) de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla
- 2 copas (473 ml) de suero de mantequilla
- ¼ copa (56 gr) de mantequilla sin sal, derretida y fría
- Crema
- Mantequilla con sal



NOTA:

Para verificar si la mezcla es suficientemente espesa, sumerge una cuchara en la mezcla y pasa un dedo sobre la parte trasera de esta. Si el rastro se mantiene, está lista. ¡Ten en mente que seguirá endureciéndose mientras reposa en el refrigerador!

PASOS

REQUESÓN DE MATCHA

En una sartén mediana, mezcla las yemas de huevos y el azúcar hasta que el azúcar se disuelva y quede sin grumos. Agrega el jugo de lima y la sal. Pon la mezcla a fuego lento y revuelve hasta que se espese, en alrededor de 10 minutos.

Agrega la mantequilla, ralladura de lima y matcha. Mezcla hasta que la mantequilla esté completamente derretida. Vierte en un contenedor hermético y deja que se enfríe por completo.

Colócalo en el refrigerador por al menos 1 hora antes de servir. Puede ser refrigerada hasta por una semana. Al servir, si la crema está muy espesa, agrega más jugo de lima para aflojar un poco.

WAFFLES DE MATCHA

Precalienta la máquina para hacer waffles. Combina la harina, matcha, polvo de hornear, sal, y azúcar en un recipiente grande. Revuelve los huevos, extracto de vainilla, suero de mantequilla y mantequilla en un recipiente pequeño hasta que estén bien mezclados.

Vierte los ingredientes mojados sobre los ingredientes secos y revuélvelo hasta que esté bien mezclado.

Vierte una parte de la mezcla en la máquina para waffles y cocina según las instrucciones del fabricante. Repite con la mezcla restante. Sirvelo caliente y adereza con la mezcla de matcha, mantequilla, y crema batida.



GOLOSINAS SORPRESA DE CHARMY



¡Sí! Creíste que estabas desayunando pero, ¡Sorpresa! ¡Es un postre! Vector y Espio siguen diciéndome que es comida para el desayuno, ¡pero ya lo entendí! ¿Es dulce? ¡Sí! ¿Es delicioso? ¡Sí! ¿Quiero más? ¡Sí que sí! ¡Tiene que ser un postre! ¡Wuu!

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 8 horas

TIEMPO DE COCINADO: 55 minutos

RENDIMIENTO: 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

TOSTADA FRANCESA

¡1 Golosina Sorpresa de Charmy!

10 huevos

2 copas (473 ml) de leche

1 copa (237 ml) de crema

½ copa (170 gr) de miel

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

2 cucharaditas (10 ml) de extracto de vainilla

ADEREZO

5 onzas (142 gr) de panal de miel

½ copa (100 gr) de azúcar morena de caña

½ copa (60 gr) de nueces pecanas picadas

2 cucharaditas (5 gr) de canela molida

½ copa (112 gr) de mantequilla sin sal, fría y en cubo

PASOS

Corta el challah en cubos de 25 mm (1 in) y muévelas a una bandeja profunda de 23 por 33 cm (9 por 13 in).

Combina los huevos, leche, crema, miel, sal, y extracto de vainilla en un recipiente grande. Revuélvelo hasta estar bien mezclado. Vierte en la bandeja, sobre el challah. Cubre la bandeja en un envoltorio plástico y colócala en el refrigerador por al menos 8 horas.

Precalienta el horno hasta los 177°C (350°F). Combina el panal de miel, azúcar moreno de caña, nueces pecanas, canela, y mantequilla en un recipiente mediano. Saca la bandeja del refrigerador, remueve el envoltorio plástico, y rocía el aderezo sobre el challah.

Cubre la bandeja con papel de aluminio. Hornea por 30 minutos. Remueve el papel de aluminio y hornea por otros 20 a 25 minutos. Sacalo del horno y déjalo reposar por 15 minutos antes de servir.







BOCADILLOS

Cuando estás tan ocupado como nosotros, a veces es difícil encontrar el tiempo para sentarse y tener una buena comida. ¡Pero eso no significa que se deba escatimar en comer! Debes mantener el combustible en tu sistema para un desempeño óptimo. ¡Aquí hay una colección de bocadillos y cosas sencillas para comer sobre la marcha o en el último momento!

STRAVAGANZA DE RING GIGANTE



Tengo dos constantes en mi vida: saltar hacia rings gigantes y llenar mi boca de chili dogs. Es natural el querer combinar ambas, ¿verdad? Y lo mejor de todo, ¡es algo que puedo compartir con todos mis amigos! ¿Y si se cansan de los chili dogs? ¡Más para mí! ¡Je je!



Por favor, ¡no intentes saltar a la bandeja! ¡No te llevará a una Chaos Emerald! ¡Solo hará un desastre!

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 40 minutos

RENDIMIENTO: 8 raciones

NOTA DIETÉTICA: N/A

INGREDIENTES

PERRITOS CALIENTES

2 hojas de hojaldre, cortadas en 36 rectángulos

36 salchichas de cocktail pequeñas

1 cucharadita (4 gr) de semillas de sésamo blancas

1 cucharadita (2 gr) de hojuelas de cebolla

½ cucharadita (2 gr) de semillas de amapola

½ cucharadita (2 gr) de sal en escamas

1 huevo

SALSA DE CHILI

4 onzas (113 gr) de queso crema, a temperatura ambiente

3½ onzas (99 gr) de crema agria

1 copa del Chili Especial de Sonic

2 onzas (57 gr) de queso cheddar, rallado

PASOS

Precaliente el horno a 204°C (400°F). Toma un rectángulo de hojaldre y envuelve una de las salchichas de cocktail. Colócalo en una hoja de papel para hornear. Repite el proceso hasta que todas las salchichas estén envueltas en hojaldre.

Combina las semillas de sésamo, hojuelas de cebolla, semillas de amapola, y sal en escamas dentro de un recipiente pequeño. Revuelve un huevo en otro recipiente pequeño. Pinta las salchichas envueltas en hojaldre con el huevo. Espolvorea la mezcla de semillas sobre ellas hasta que estén cubiertas.

Prepara una sartén de hierro de 25 cm (10 in) de diámetro y rocíala con un aerosol antiadherente. Coloca las salchichas envueltas en dos círculos concéntricos dentro de la sartén, dejando el centro vacío. Hornea en el estufa durante 20 a 25 minutos, hasta que la masa esté dorada.

Combina el queso crema y crema agria en un recipiente mediano hasta que no haya grumos. Una vez que las salchichas terminen de cocinarse, coloca la mezcla de queso crema en el centro. Coloca chili encima y hornea por 5 minutos.

Decora el chili con el queso cheddar. Colócalo en la estufa por otros 10 minutos, hasta que el queso se derrita. Remueve y decóralo todo con cebollín.



COME ESFERAS ROJAS



Suelo pasar mucho tiempo en mi laboratorio o en mi cochera, y no quiero tirar comida sobre mis proyectos. ¡Por eso haré un gran tazón de estos para tener como bocadillo! Son ricos y energizantes, y la aspiradora se hará cargo de ellos si una de mis colas tira el tazón. No es que eso sea un... problema recurrente... *ujum*.

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO INACTIVO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 8 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

1 lata de 30 onzas (850 gr) de garbanzos, lavados y secos.

1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva

2 cucharadita (8 gr) de sal gruesa

2 cucharadita (6 gr) chile Kashmiri en polvo

1 ½ cucharadita (2 gr) de cúrcuma

1 cucharadita (2 gr) de páprika

1 cucharadita (3 gr) de comino

1 cucharadita (4 gr) de ajo en polvo

PASOS

Precaliente la estufa a 218°C (425°F). Combina los garbanzos, aceite de oliva, chile kashmiri en polvo, cúrcuma, páprika, comino y ajo en polvo en un recipiente mediano. Revuélvelo hasta cubrirlos por completo.

Muévelo a una hoja de papel para hornear. Hornear por 20 minutos, agitando la sartén cada 10 minutos para voltear los garbanzos. Déjalo reposar para enfriar por completo.



CHIPS TORNADO



Mientras espero a que mi código termine de compilar, me gusta relajarme con algo delicioso y crocante. Los chips de raíz de loto son excelentes para satisfacer esa hambre de bocadillos a la vez que son más saludables que muchas alternativas. Y si los giras, ¡se ven casi iguales a mis alas en vuelo!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO INACTIVO: 1 hora

TIEMPO DE COCINADO: 2 minutos por lote

RENDIMIENTO: 4 a 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

2 copas (473 ml) de agua

2 cucharaditas (10 ml) de vinagre

2 raíces de loto, peladas y cortadas en rodajas de 1 o 2 mm (1 o 16 in) de espesor

Aceite neutro (cacahuete, canola) para freír

2 cucharaditas (8 gr) de shichimi togarashi

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

PASOS

Combina el agua y el vinagre en un recipiente mediano. Agrega las rodajas de raíces de loto y déjalo reposar por 1 hora.

Vierte 4 cm (½ in) de aceite neutro en una sartén profunda y precalienta a 171°C (340°F). Mientras el aceite se calienta, remueve el agua de las raíces de loto y haz que queden bien secas.

Una vez que el aceite esté caliente, coloca las raíces de loto en el aceite caliente durante aproximadamente 2 minutos, o hasta que estén doradas. Muevelas a un papel para hornear y deja que el exceso de aceite caiga. Repite con el resto de las raíces de loto.

Mueve todas las raíces ya cocinadas a un recipiente mediano y mezcla con shichimi togarashi y sal.





MOLINETES ASADOS REALES



Una vez hubo un evento de gala en el palacio imperial en el que todos los hornos fallaron. Intervine y me ofrecí a ayudar a los cocineros al utilizar mis llamas. Esto usualmente es un tabú, pero vivo para servir a mi gente.

Además, el personal estaba muy agradecido. Desde entonces, suelo regresar a la cocina para ayudar. No soy... la mejor cuando se trata de cocinar, ¡pero mi control sobre el fuego me permite preparar todo en tiempo récord y conseguir la cocción perfecta!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 1 hora

TIEMPO DE COCINADO: 25 minutos

RENDIMIENTO: 8 a 10 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

VEGETALES ASADOS

2 pimientos rojos, cortados a la mitad y sin semillas

1 cebolla roja, cortada en rodajas de 12 mm (½ in) de espesor

Aceite de oliva

Sal gruesa

RELLENO DE CREMA

6 onzas de queso crema batido

2 onzas de crema agria

1 onza de queso parmesano

1 cucharadita (1 gr) de orégano seco

½ cucharadita (1½ gr) de cebolla en polvo

ENSAMBLE

Relleno de crema

6 tortillas de harina roja de 20 cm (8 in) de diámetro

Vegetales asados
2 a 3 onzas (58 gr) de rúcula

PASOS

Precaliente el horno a 218°C (425°F). Prepara una bandeja con una hoja de papel de cocina y coloca los pimientos con el lado de la piel hacia arriba, y las cebollas rojas. Pinta los pimientos y las cebollas rojas con aceite de oliva y condimenta generosamente con sal. Colócalos en el horno durante 20 a 25 minutos, o hasta que los pimientos comiencen a asarse.

Sácalos del horno y deja que se enfríen completamente. Remueve y descarta la piel del pimiento, corta los pimientos y las cebollas en rodajas grandes. Dejalos a un lado hasta que estés listo para ensamblarlos.

Combina el queso crema, crema agria, queso parmesano, orégano, y cebolla en polvo en un recipiente mediano y revuélvelo hasta que no hayan grumos.

Para ensamblar los molinetes, esparce una porción generosa del relleno de crema en una tortilla. En el centro, coloca un par de piezas de pimiento y cebolla roja. Coloca una decente cantidad de rúcula encima.

Enrolla la tortilla con cuidado, sellando todo dentro. Envuélvelo firmemente en plástico para cocina y colócalo en el refrigerador para descansar durante al menos una hora antes de cortarlo en porciones apropiadas para bocadillos.

Repite los pasos 4 y 5 hasta utilizar todos los ingredientes.



NOTA:

Cuando rellenes las tortillas, asegúrate de dejar los bordes vacíos, esto hará que cerrarlo y mantener todo adentro sea más sencillo.

MI RESPIRO DIARIO



¡Ser una princesa implica una gran cantidad de trabajo como supervisora! Mis días pueden estar llenos con eternas cantidades de decretos, declaraciones, y otra documentación. Un plato de estos me permite lidiar con mis deberes y no sentirme hambrienta al final del día.

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO INACTIVO: 5 minutos

RENDIMIENTO: 20 raciones

NOTA DIETÉTICA: N/A



INGREDIENTES

8 onzas (227 gr) de queso brie

8 onzas (227 gr) de queso mascarpone, a temperatura ambiente

20 rodajas de pan baguette de 13 mm (½ in) de espesor
Aceite de oliva

¼ copa (85 gr) mermelada de higo

10 piezas de jamón, cortadas a la mitad

Vinagre balsámico

PASOS

Coloca el queso brie y el queso mascarpone en una batidora y mezcla hasta que no hayan grumos.

Calienta una parrilla a fuego medio-fuerte. Pinta ambos lados de las rodajas de baguette con aceite de oliva. Colocamos en la parrilla para tostarlos hasta que ambos lados estén crocantes.

Una vez que el pan esté tostado, toma cada una de las rodajas y esparce una pequeña cantidad de mermelada de higo encima. Agrega la mezcla de queso y una pieza de jamón. Aderezar con vinagre balsámico.





RÁFAGA DE BURRITOS



¡Recuerdo la última vez que hiciste esto! Fue la comida perfecta para comer en medio del viaje.



No los hice para tí.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

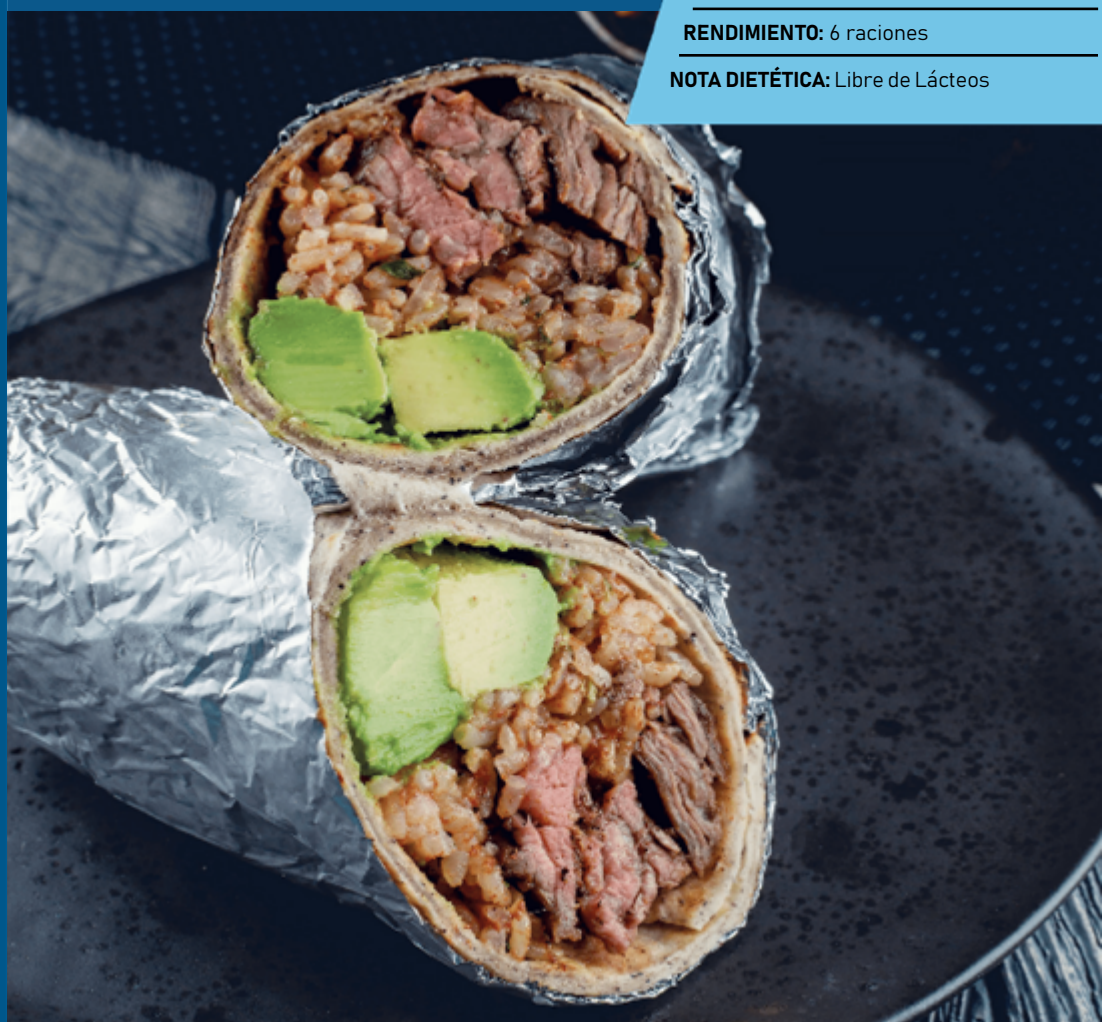
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO INACTIVO: 15 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



INGREDIENTES

ARROZ CON CILANTRO

3 copas (710 ml) de caldo de pollo

¼ copas (74 gr) de puré de tomate

2 copas de arroz

¼ copa de cilantro, cortado
Jugo de 2 limas

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

ENTRAÑA

2 libras (907 gr) de entraña

4 cucharadas (30 ml) de aceite de canola, divididas

3 cucharadas (21 gr) de café molido fino

2 cucharadas (16 gr) de chili en polvo

1 cucharadas (9 gr) de comino molido

2 cucharaditas (8 gr) de ajo en polvo

1 cucharadas (12 gr) sal gruesa

1 cucharaditas (5 gr) de azúcar morena de caña

½ cucharaditas (1 gr) de pimienta negro molido

ENSAMBLADO POR RACIÓN

1 Tortilla con "Potencial Ilimitado"

Arroz con cilantro

¼ de aguacate/palta, cortado

½ copa (151 gr) de entraña

PASOS

ARROZ CON CILANTRO

Mezcla el caldo de pollo y el puré de tomate. Coloca el arroz y la mezcla de caldo de pollo en una olla para arroz. Sigue las instrucciones de la olla para arroz para cocinarlo.

Transfiere el arroz cocinado a un recipiente grande no-metálico. Mezcla el cilantro, jugo de lima, y sal con el arroz. Hazlo a un lado y mantenlo caliente hasta que estés listo para preparar los burritos.

ENTRAÑA

Corta la entraña en porciones que entren dentro de una sartén mediana de acero inoxidable. Combina 2 cucharadas (15 ml) de aceite de canola y el café molido, chili en polvo, comino, ajo en polvo, azúcar morena de caña y pimienta negro molido en polvo dentro de un recipiente grande. Coloca la entraña en el recipiente y revuélvelo hasta estar completamente cubierto en las especias y aceite. Hazlo a un lado y déjalo reposar durante 15 minutos.

Caliente una sartén de acero inoxidable con 2 cucharadas (15 ml) de aceite de canola a fuego alto. Dora la carne hasta tu temperatura deseada. Transfiere la carne a un plato y cúbrelo con papel aluminio. Deja reposar la carne durante 10 minutos.

Desliza la carne sobre la fibra para evitar que las piezas sean demasiado suaves. Finalmente, corta en cubos y déjalos reposar hasta que estés listo para armar los burritos.

ENSAMBLADO POR RACIÓN

Para armar los cada burrito, envuelve una tortilla en papel de cocina húmedo y caliéntalo en el microondas durante 15 segundos. Agrega una ración de arroz y aguacate. Agrega la entraña. Envuélvelo junto y sírvelo.



NOTA:

Podrías necesitar menos de 3 copas de líquido para tu arroz cocido. Asegúrate de seguir las instrucciones de tu olla para arroz para cocinar 2 copas de arroz.



COMIDA LIGERA Y LUJOSA



Soy una mujer de gustos caros, así que cuando ceno, quiero que todo tenga sabor a caro. Esta delicia es succulenta y exquisita, pero lo suficientemente ligera como para dejar lugar para más.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 8 horas

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos

RENDIMIENTO: 2 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



INGREDIENTES

TUÉTANO DE RES

4 mitades de huesos de tuétano de res

Sal gruesa

Pimiento negro molido

PAN

10 rodajas de pan baguette de 13 mm (2 in)

Aceite de oliva

ADEREZO PARA ENSALADA

¼ manojo de cilantro

1 puñado de rúcula, bien cortado

1 cebolla, bien picada

1 cucharada (15 ml) de jugo de limón

½ cucharada (72 ml) de aceite de oliva

Sal gruesa

Pimiento negro molido

½ copa (113 gr) de arilos de granada

PASOS

TUÉTANO DE RES

Remueve cuidadosamente cualquier exceso de carne o grasa fuera del hueso, asegúrate de no destruir alguna parte del tuétano. Prepara un recipiente grande con agua y una generosa cantidad de sal gruesa. Coloca los huesos en el recipiente para luego cubrirlos y colócalos en el refrigerador durante la noche anterior.

El día siguiente, precaliente el horno hasta los 191°C (375°F). Saca los huesos del agua para luego secarlos suavemente. Coloca un papel para hornear en una parrilla de alambre. Sazona generosamente los huesos con sal y pimiento. Coloca en el horno y hornea durante 10 minutos.

Sube la temperatura del horno a 232°C (450°F) y cocina los huesos durante otros 10 minutos mientras la temperatura sube. Hornea hasta que el tuétano comience a burbujear. Sirvelo inmediatamente.

PAN

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-fuerte. Pinta ambos lados de las rodajas de baguette con aceite de oliva. Colócalas en la sartén para tostarlos hasta que ambos lados estén crocantes y dorados, alrededor de 2 o 3 minutos por lado. Sirvelos con los huesos de tuétano de res asados.

ADEREZO PARA ENSALADA

Mezcla el cilantro, rúcula y cebolla. Revuélvelo con el jugo de limón y aceite de oliva. Sazonalo con sal y pimiento. Una vez que los huesos de tuétano de res estén asados, adereza cada uno de los juegos con la ensalada preparada y una generosa cantidad de arilos de granada.





PALOMITAS METALÚRGICAS



¡Ah! La delicia especial en Eggmanland... hasta que Sonic lo arruinó todo. De todas formas, prepararé un buen lote para comer mientras reviso mis archivos o me relajo luego de un largo y arduo día de conquista global.

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 4 días

TIEMPO DE COCINADO: 2 a 3 horas

RENDIMIENTO: 2 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

YEMAS DE HUEVO SALADA

4 setas shiitake secas

2 copas de sal gruesa

1 copa de azúcar

6 yemas de huevo de pato

PALOMITAS

¼ copa de (65 gr) de granos de maíz

1 cucharada (15 ml) de aceite de canola

2 cucharadas de (28 gr) de mantequilla sin sal, derretida

Yemas de huevo saladas y ralladas

PASOS

YEMAS DE HUEVO SALADA

Coloca las setas shiitake en un triturador de especias y mezcla hasta hacer polvo. Transfiere a un recipiente mediano para mezclar con la sal y el azúcar.

Toma un poco de la mezcla y colócala en un recipiente hermético mediano, asegurando que el fondo esté completamente cubierto. Con la parte trasera de un cucharón para sopa, presiona la mezcla hasta hacer 6 hendiduras para las yemas de huevo.

Coloca una yema de huevo cuidadosamente en cada hendidura, asegurando que no se toquen. Cubre las yemas de huevo con el resto de la mezcla de sal. Cierra el contenedor y refrigera durante 4 a 6 días.

Precalienta el horno a 77°C (170°F). Remueve las yemas de huevo de la mezcla de sal. Las yemas deberían estar bastante duras a este punto. Enjuaga las yemas para remover el exceso de sal, luego hay que secarlas bien.

Coloca las yemas de huevo en un papel para hornear en una parrilla de alambre. Cocina en el horno durante 2 o 3 horas, o hasta que estén completamente duras y secas.

Déjalas enfriar por completo. Pueden guardarse en un recipiente hermético dentro del refrigerador durante 2 meses.

PALOMITAS

Coloca 3 granos de maíz y aceite de canola en una olla mediana. Cubrellos con la tapa y colócalos a fuego medio-fuerte. Calienta hasta que los tres granos revienten.

Remueve con cuidado los granos reventados. Agrega el resto de granos de maíz en la olla para luego cubrirla otra vez. Mientras los granos se revientan, agita un poco la olla para ayudar a llevar al fondo los granos que aún no han reventado.

Repítelo hasta que dejen de reventar. Luego de que todos los granos hayan reventado, colocalos en un recipiente grande. Agrega la mantequilla y revuelve bien. Agrega ralladura de yema de huevo salada a gusto.



NOTA:

Se pueden utilizar huevos de gallina si no logras encontrar huevos de pato.





ENSALADAS

¡Me encanta buscar flores y recolectar miel! Es como estar en un caso, pero nadie está en problemas y puedes tomarte tu tiempo. ¡Es súper fácil! Mientras vuelo por ahí, encuentro muchas plantas y vegetales que son buenos para comer. ¿Y la mejor parte de hacer una ensalada? Encontrar el aderezo perfecto... ¡como la miel! ¡Ji-ji!

ENSALADA DE RECOMPENSA ISLEÑA



Mi isla es un exuberante paraíso, así que no es difícil buscar alimento. ¡Puedo preparar una ensalada como esta en poco tiempo! Es saludable, llena de nutrientes y con ingredientes sustentables; lo que es perfecto, ya que me dedico al cuidado de la naturaleza.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO INACTIVO: 1 hora

TIEMPO DE COCINADO: 5 minutos

RENDIMIENTO: 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegano



INGREDIENTES

ADEREZO

1 cucharada (15 ml) de vinagre de manzana

2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva

Ralladura y jugo de 3 limas

1 cucharadita (4 gr) de cebolla en polvo

Sal gruesa

Pimiento negro molido

ENSALADA

½ sandía de tamaño personal, en cubos

1 pepinillo, pelado y cortado
Sal gruesa

2 mazorcas de maíz, sin cáscara

2 tomates saladette, cortados

¼ de cebolla roja, cortada

2 cebollines, cortados

15 hojas de menta

½ manojo de cilantro

PASOS

ADEREZO

Coloca el vinagre de manzana, aceite de oliva, ralladura de lima, jugo de limas y polvo de cebolla en un contenedor hermético. Agrega sal y pimiento a gusto. Agítalo hasta mezclarlo bien.

ENSALADA

Coloca la sandía y el pepinillo en un escurridor. Sazona generosamente con sal y déjalo estar durante 30 minutos para remover el exceso de líquidos.

Busca una gran olla de agua para hervir. Agrega el maíz y hiérvolo durante 4 minutos. Llena un recipiente grande con agua fría. Transfiere el maíz al recipiente y déjalo enfriar. Corta los granos de las mazorcas, descarta las mazorcas y coloca los granos en un recipiente mediano. Agrega la sandía, el pepinillo, cebolla roja, cebollines, menta y cilantro.

Agrega el aderezo y revuélvelo hasta mezclarlo bien. Déjalo reposar durante 30 minutos antes de servir.



NOTA:

Mientras la ensalada reposa, las frutas y vegetales expulsarán más y más humedad. Si se guarda en el refrigerador, tiene una vida comestible de alrededor de 1 día.





EL ESPECIAL DE LA PRINCESA DE SOLEANNA



Hace tiempo visité la ciudad de Soleanna. Tienen una especialidad local basada en su cultivo principal: ¡las manzanas! Este platillo obtiene su nombre de su amada princesa.

Nunca llegué a conocerla, ¡pero siento que nos llevaríamos espléndidamente!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 4 días

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

ADEREZO DE MANZANA

¼ copa (60 ml) de vinagre de manzana

¼ copa (84 gr) de miel

2 cucharadas (30 ml) de jugo de limón

2 cucharaditas (10 gr) de mostaza de Dijon

½ copa (79 ml) de aceite de oliva

2 cucharaditas (7 gr) de semillas de amapola

ENSALADA

8 onzas (227 gr) de espinaca, cortada

4 onzas (113 gr) de arugula, cortada

1 manzana verde, sin carozo y en rodajas delgadas

1 manzana rosa o "pink pearl", sin carozo y en rodajas delgadas

1 cebolla, finamente cortada
½ copa (70 gr) de nueces pecanas cortadas

3 onzas (85 gr) de queso de cabra

PASOS

ADEREZO DE MANZANA

Coloca el vinagre de manzana, miel, jugo de limón, mostaza de Dijon, aceite de oliva, y semillas de amapola en un recipiente hermético. Agítalo hasta mezclarlo bien.

ENSALADA

Revuelve la espinaca y la arugula en un recipiente grande. Divídelo en partes iguales dentro de 4 recipientes medianos. Cubre con manzanas, cebolla, nueces pecanas y queso de cabra. Sirvelo con el aderezo.



NOTA:

Cualquier variedad de manzana funcionará. Estas son solo mis favoritas personales para esta ensalada.



ENSALADA LUJOSA



A veces me gusta comer algo que regrese el mordisco. La acidez en esta ensalada hace justo eso, trayendo una exquisita y vigorizante diversión al platillo. Es especialmente delicioso cuando se lo empareja con tuétanos asados. ¡Es una combinación que adoro profundamente!

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO COCINADO: 1 hora

RENDIMIENTO: 4 Raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

ADEREZO DE CEBOLLA

1 cebolla, picada

1 cucharada (12 gr) de mostaza de Dijon mustard

1 cucharada (21 gr) de miel

2 cucharadas (30 ml) jugo de limón

2 cucharadas (30 ml) vinagre de vino rojo/tinto

½ copa (79 ml) de aceite de oliva

Sal gruesa

Pimiento negro molido

REMOLACHAS DORADAS ASADAS

4 remolachas doradas, con las hojas y tallo removidos

1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva

Sal gruesa

Pimiento negro molido

ENSALADA

8 onzas (227 gr) de arugula, cortadas

4 onzas (113 gr) de berro, cortadas

12 onzas (340 gr) de escarolas, cortadas

Remolachas doradas asadas
4 onzas (113 gr) de queso de cabra desmenuzado

4 onzas (113 gr) de pistachos picado grueso

Aderezo de cebolla

PASOS

ADEREZO DE CEBOLLA

Coloca la cebolla, mostaza de Dijon, miel, jugo de limón, vinagre de vino rojo, y aceite de oliva en un recipiente hermético. Agrega sal y pimienta a gusto. Agítalo hasta mezclarlo bien.

REMOLACHAS DORADAS ASADAS

Precalienta el horno a 204°C (400°F). Frota las remolachas con el aceite de oliva. Sazona generosamente con sal y pimienta. Coloca una de las remolachas en una hoja de papel aluminio y envuélvela. Repite con las remolachas restantes.

Coloca las remolachas envueltas en aluminio sobre una bandeja de hornear. Transfiere la bandeja al horno y asa las remolachas durante 45 a 60 minutos, o hasta que estén tiernas.

Deja enfriar las remolachas antes de pelarlas y desechar la piel. Corta las remolachas en piezas de alrededor de 3 mm (¼ in). Las remolachas cortadas pueden almacenarse dentro de un contenedor hermético dentro del refrigerador hasta durante 1 semana.

ENSALADA

Combina la arugula, berro, y escarolas en un recipiente grande y revuelve hasta mezclarlo bien. Divide la ensalada en partes iguales dentro de 4 recipientes para ensalada. Cubre cada uno con remolachas asadas, queso de cabra, y pistachos. Sirve con el aderezo de cebolla.





DEDUCCIÓN SIMPLE



Mira, no todas las “ensaladas” tienen que ser un montón de hojas verdes, ¿verdad? Y justo como mis muchachos se reunieron para formar la Agencia de Detectives Chaotix, estos ingredientes pueden juntarse a cualquier platillo de pasta para hacer una buena comida.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Gluten

INGREDIENTES

2 tomates grandes, cortados en rodajas de 13 mm (½ in)
Sal gruesa

12 onzas (340 gr) de queso mozzarella fresco

1 onza (28 gr) de albahaca fresca

Pimiento negro molido

Miel

Vinagre balsámico

Aceite de oliva

PASOS

Coloca los tomates en un plato formando una sola capa y luego espolvorea con sal. Déjalo reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos. Limpia suavemente con papel de cocina para remover cualquier exceso de agua a causa de la sal.

Para cada porción, coloca una rodaja de tomate en un plato y cúbrelo con una hoja de albahaca y luego una rodaja de mozzarella. Repite hasta que tengas tu porción deseada.

Una vez preparadas, espolvorea con sal y pimiento. Adereza con miel, vinagre balsámico, y aceite de oliva a gusto. Sirvelo inmediatamente.



NOTA:

No hay reglas para preparar esto. Puedes hacer una torre alta, o muchas torres pequeñas con los tres ingredientes; o hacer un círculo, justo como en la imagen.



ENSALADA ARREMOLINADA DE HOJAS



Mi técnica ninja especial es "Leaf Swirl", el "Remolino de Hojas". Desaparezco dentro de un remolino de viento y hojas, desvaneciendome de la vista. Mi ensalada especial es... em... un remolino de vegetales. Aunque, no es invisible. Es perfectamente visible y se vé muy bien. No es una buena metáfora, ¿verdad?

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

ADEREZO

1/2 cucharada (11 gr) de miso blanco

1 cucharada (15 ml) jugo de yuzu

½ cucharada (7 ½ ml) de salsa de soya

1 ½ cucharadas (3½ ml) de vinagre de arroz

½ cucharadas (10 gr) de miel
Una pieza de (2 ½ cm) de jengibre rallado

1 cucharaditas (5 ml) de aceite de sésamo

3 cucharadas (45 ml) de aceite de canola

ENSALADA

4 onzas de mizuna, cortada en piezas de 5 cm (2 in)

2 onzas de arugula

1 onza de espinaca

1 pepinillo pelado, sin semillas y en rodajas

12 mini tomates, en mitades

4 onzas de guisantes, cortados en tercios

PASOS

Coloca los tomates en un plato formando una sola capa y luego espolvorea con sal. Déjalo reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos. Limpia suavemente con papel de cocina para remover cualquier exceso de agua a causa de la sal.

Para cada porción, coloca una rodaja de tomate en un plato y cúbrelo con una hoja de albahaca y luego una rodaja de mozzarella. Repite hasta que tengas tu porción deseada.

Una vez preparadas, espolvorea con sal y pimienta. Adereza con miel, vinagre balsámico, y aceite de oliva a gusto. Sirvelo inmediatamente.



NOTA:

Si no se consigue mizuna, se puede sustituir en partes iguales con berro, hojas de mostaza, col, o cualquier otro vegetal relativamente amargo.









PANADERÍA

¡Oye! ¿Quién fue el que miró un montón de pasto y pensó, "¿Sabes lo que sería una idea genial? Juntar todas esas semillas, molerlas, mezclarlas con algo de bacteria y agua de por allí, hacer una cueva especial de piedra caliente solo para hornearlo, luego sentarse ahí y mirar un rato. ¡Eso sería genial!" Porque suena loco, pero el pan es super bueno, ¡así que todo terminó bien!



BAGELS BRAZALETE



¡Estos fueron inspirados por mi atuendo! Los brazaletes en mis muñecas son sólo decoración, ¡pero estos bagels son igual de preciosos! Lo bueno de ellos es que puedes decorarlos con toda clase de productos de repostería, ¡luego puedes compartirlos con tus amigos!



¡Por favor no llesves esto en tus muñecas! ¡Harán que tus manos se vean demasiado deliciosas!

DIFICULTAD: ○○○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 12 horas

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 6 bagels

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano , Libre de Lácteos



INGREDIENTES

MASA

1 copa (237 ml) de agua caliente (a más de 43°C/ 110°F)

2 (42 gr) de miel

2½ copas más 1 cucharada (395 gr) de harina para hornear

1 cucharada (7 gr) de cúrcuma molida

1 cucharada (10 gr) de gluten vital de trigo

2 cucharaditas (8 gr) de levadura seca

1 cucharada (14 gr) de azúcar

2 cucharaditas (8 gr) de sal gruesa

BAÑO MARIA

8 copas (1.2 l) de agua

¼ copa (66 gr) de miel

HUEVO BATIDO

1 huevo

2 cucharadas (30 ml) de agua

PARA SERVIR

8 onzas (226 gr) de queso crema de fresa

4 onzas (113 gr) de frambuesas

PASOS

Combina el agua y la miel. Mezclado hasta que la miel se disuelva. Combina 2 ½ copas de harina para hornear con la cúrcuma, gluten vital de trigo, levadura, y sal en un recipiente grande. Agrega la mezcla de agua a los ingredientes secos y mézclalos hasta que se una. Una vez combinado, déjalo reposar durante 5 minutos.

Transfiere a una mesa y amasa. Agrega la cucharada (8 gr) adicional de harina para hornear mientras amasa. Amasa durante alrededor de 10 minutos. Si la masa sigue pegajosa, agrega más harina. El resultado final debería ser una masa firme. Coloca en un recipiente aceitado grande y cúbrelo. Déjalo en el refrigerador durante la noche, por al menos 12 horas.

Saca la masa del refrigerador. Divide la masa en 6 partes iguales (2.5 cm) y haz una bola con cada parte. Cubre las bolas con un paño de cocina y déjalas reposar durante 20 minutos.

Toma una de las bolas de masa y extiendela hasta tener 2 cm (1 in) de grosor. Toma un extremo y enrolla la masa para formar un tronco.

Usando tus manos, enrolla el cilindro hasta que sea de entre 20 y 25 cm de largo (8 a 10 in). Los extremos deberían ser un poco más delgados que el centro del tronco.

Toma el tronco y ponlo alrededor de tu mano. Los extremos deberían solaparse entre sí por alrededor de 5 cm (2 in). Únelos. Con tu mano en el centro del bagel, enrolla ambos extremos juntos en la mesa hasta que se junten.

Transfiere la masa a una bandeja de horneado con papel para hornear y repítelo con las porciones de masa restante. Cubre la masa y déjala reposar por otros 30 minutos.

Precalienta el horno a 218°C (425°C). Combina el agua y la miel para el baño maría en una olla mediana. Luego ponlo a hervir. Coloca los bagels en el agua hirviendo durante 30 minutos por lado y luego colócalos de nuevo en la bandeja para hornear. Asegúrate de no sobrecargar los bagels durante este proceso.

Mezcla el huevo y 2 cucharadas (30 ml) de agua para el huevo batido. Pinta cada bagel con el huevo batido. Hornea durante 18 a 20 minutos. Sirve con queso crema de fresas y frambuesas frescas.



BOLLOS DE GARDON



Gardon es el capitán de mi guardia imperial y un confiable amigo. Alguien que diligentemente cuida de mi bienestar de toda clase de formas, incluyendo mi dieta. Usualmente estoy muy inmiscuida en mis deberes, así que suele preparar estos bollos como una forma rápida de ponerse al día.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO INACTIVO: 15 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 17 minutos

RENDIMIENTO: 14 a 16 bollos

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

3 copas (455 gr) de harina sin preparar / harina todo uso

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

¼ copa (59 gr) de azúcar

½ cucharada (21 gr) de polvo de hornear

½ copa (112 gr) de mantequilla sin sal, en cubos y fría

½ copa (75 gr) de cerezas deshidratadas

½ cucharada (2 ml) de extracto de vainilla

1 copa (237 ml) de suero de mantequilla

1 huevo

2 cucharadita (10 ml) de agua
Mermelada (opcional)

PASOS

Combina la harina, sal, azúcar, y polvo de hornear en un recipiente grande. Agrega la mantequilla y combina con las manos hasta que la mezcla parezca harina de maíz gruesa. Agrega las cerezas y mézclalo hasta incorporarlas.

Agrega el extracto de vainilla y el suelo de mantequilla. Revuelve hasta que la masa quede suave. Transfiere a una mesa levemente enharinada y amasa hasta que todo se junte. Asegúrate de no trabajar demasiado la masa.

Aplasta la masa hasta formar un disco de 25 mm de alto (1 in). Corta en piezas redondas de 64 mm (½ in) de diámetro. Colócalas en una bandeja de horneado con papel de hornear. Refrigera durante 15 minutos.

Precaliente el horno hasta los 218°C (425°C). Mezcla el huevo y el agua. Saca los bollos del refrigerador y luego píntalos con el huevo batido. Hornea durante 15 a 17 minutos, o hasta que estén bien dorados. Muevelos a una rejilla de alambre y déjalas enfriar. Sírvelos con tu mermelada favorita.

TORTILLAS CON "POTENCIAL ILIMITADO"



Estas son eficientes y rápidas de hacer.



Oh, vamos, Shadow. Es más que eso. Se pueden rellenar con toda clase de cosas para crear muchos platillos. Tienen un potencial ilimitado, igual que tú, ¿verdad?



Yo soy yo. Nada más.

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO INACTIVO: 30 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 2 minutos por tortilla

RENDIMIENTO: 6 tortillas

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

2 copas (250 gr) de harina sin preparar / harina todo uso
½ copa (65 gr) de harina de maíz azul

1 cucharadita (4 gr) de polvo de hornear

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

¼ cucharadita (1 gr) de pimienta de cayena

1 cucharadita (4 gr) de ajo en polvo

¼ copa (56 gr) de mantequilla sin sal, en cubos y fría

¾ copa (177 ml) de agua caliente

1 cucharada (15 ml) de aceite de canola



NOTA:

Este proceso es rápido. Recomiendo estirar la masa mientras cocinas las tortillas. Esto evitará que la masa se seque mientras se espera para cocinarla.

PASOS

Combina la harina, harina de maíz, polvo de hornear, sal, pimienta de cayena y ajo en polvo en un recipiente mediano. Agrega la mantequilla. Usando las manos, combina la mantequilla con los ingredientes secos hasta que parezca harina de maíz gruesa. Agrega el agua y el aceite de canola. Mezcla hasta combinarlos. Si la masa se siente muy pegajosa, agrega harina.

Mueve la masa a una mesa enharinada y amasa hasta que la masa quede suave. Divide la masa en 6 bolas iguales. Cubre la masa con un paño de cocina y déjala reposar durante al menos 30 minutos.

Comienza a calentar una sartén a fuego fuerte. Toma una bola y coloca en una mesa enharinada. Aplasta la masa ligeramente con tu mano. Con un palo de amasar, aplasta la masa hasta que sea casi tan delgada como un papel y de alrededor de 23 a 25 cm (9 a 10 in) de ancho.

Coloca una tortilla en la sartén y cocina de un lado durante 1 minuto, o hasta que comience a dorarse demasiado. Volteala y cocina de nuevo hasta que se dore. Repítelo con cada tortilla.

Una vez que todas las tortillas están hechas, puedes disfrutarlas al terminar de hacerlas o guardarlas en el refrigerador.

Asegúrate de que estén completamente selladas con papel plástico o en un contenedor hermético. Envuelve una tortilla en un paño de cocina seco y caliéntalo en el microondas durante 15 segundos antes de comerla.



¡GOLOSINAS DE CHARMY!



¡Sí! ¡Es otro postre! Le dije a Vector y Espio que era un “platillo de pan”, para que lo sirvan con la cena pero, ¡sorpresa! ¡Es super dulce y delicioso! ¡Y si es dulce y delicioso, tiene que ser un postre! ¡Ua ja ja!

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 3 horas

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 1 challah

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

1½ cucharadas (17 gr) de levadura

¾ copa (156 gr) de agua caliente (a más de 43°C/ 110°F)

4 copas (585 gr) de harina para hornear

2 cucharaditas (8 gr) de sal

1 cucharadita (3 gr) de canela

¼ copas (54 gr) de aceite vegetal

½ copas (84 gr) de miel

2 yemas de huevo, con la clara separada

4 gotas de colorante de comida rosa

2 cucharaditas (8 gr) de semillas de amapola

PASOS

Combina la levadura y el agua. Deja la levadura inflarse durante 5 minutos. Combina la harina para hornear, sal y canela en un recipiente grande. Agrega el agua con levadura, aceite vegetal, miel, los tres huevos enteros y 2 yemas de huevo. Mezclalo hasta que todo se una.

Amasa durante 10 minutos. Si la masa es muy pegajosa, agrega harina.

Divide la masa en 4 porciones iguales. Forma una bola con una de ellas y transfiere a un recipiente aceitado grande. Cúbrela y déjala en un área cálida. Déjala inflar durante 2 horas, o hasta que duplique su tamaño.

Combina las 3 porciones restantes. Agrega algunas gotas de colorante rosa y amasa hasta combinarlo bien. Forma una bola y transfiere a otro recipiente aceitado grande. Cúbrela y déjala en un área cálida. Déjala inflar durante 2 horas, o hasta que duplique su tamaño.

Luego de que ambas masas hayan reposado, transfiere la masa sin colorante a una mesa enharinada y aplanla la masa. Divide en 2 porciones iguales. Estira una porción hasta formar una línea de 25 cm (10 in) de largo. Si la masa es demasiado espesa, déjala reposar durante otros 10 minutos. Repite el proceso con la otra porción.

Alinea las dos porciones de forma vertical a tí. Une los extremos más alejados a tí. Trenza firmemente las dos piezas y une los extremos de la trenza. Forma un círculo cerrado con el tronco trenzado y ata los extremos cerrados. Colócalo en una bandeja para hornear con papel de repostería.

Toma la masa con colorante y divide en tres porciones iguales. Coloca dos de las porciones bajo un trapo de cocina.

Toma la otra porción y divídirla en 2 porciones iguales. Estira la masa porción hasta formar una línea de 25 cm (10 in) de largo. Si la masa es demasiado espesa, déjala reposar durante otros 10 minutos. Repite el proceso con la otra porción.

Alinea las dos porciones de forma vertical a tí. Une los extremos más alejados a tí. Trenza firmemente las dos piezas y une los extremos de la trenza. Forma un círculo cerrado con el tronco trenzado y ata los extremos cerrados. Colócalo en una bandeja para hornear con papel de repostería junto a la masa simple.

Repite los dos pasos previos con las porciones restantes. Coloca las masas junto a la masa simple, formando una forma de flor de tres pétalos. Cúbrelas con papel de cocina y déjalo crecer durante 1 hora, o hasta que duplique su tamaño.

Precalienta el horno hasta los 191°C (375°F). Descubre el pan y pintalo con la clara de huevo separadas. Espolvorea las semillas de amapola sobre el pan. Hornea durante 25 a 30 minutos, o hasta que el pan esté dorado y registre una temperatura interna de 88°C (190°F).

PLACERES SENCILLOS



Luego de una misión exitosa, mi antiguo equipo celebraba con estos. Cuando los como, siento que estoy de nuevo con ellos. Espero que compartas esto con aquellos cercanos a ti.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos

RENDIMIENTO: 12 magdalenas

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

MAGDALENAS

2 copas (300 gr) de harina
sin preparar / harina todo
uso

1 cucharadita (3 gr) de
canela

1 cucharadita (3 gr) de
cardamomo

2 cucharaditas (8 gr) de
polvo de hornear

½ cucharadita (2 gr) de sal
gruesa

½ copa (116 gr) de azúcar
½ copa (112 gr) de mantequilla
sin sal, derretida y fría

¼ copas (296 ml) de leche

1 huevo

1 cucharaditas (5 ml) de
extracto de vainilla

PARA DECORACIÓN (OPCIONAL)

Cobertura de chocolate
blanco, derretida

Cobertura de chocolate gris,
derretida

Cobertura de chocolate
negra, derretida

PASOS

Precalienta el horno a 191°C (375°F). Combina la harina, canela, cardamomo, polvo de hornear, y sal en un recipiente pequeño. En un recipiente mediano combina el azúcar y la mantequilla hasta combinarlas. Agrega la leche, huevo y extracto de vainilla y mézclalo hasta combinarlo bien.

En dos lotes, agrega los ingredientes secos a los ingredientes mojados. Mezclalos hasta que no hayan grumos. Vierte la mezcla en un molde para magdalenas, casi lleno. Colócalos en el horno y hornearlo durante 18 a 20 minutos, o hasta que, al pinchar con un escarbadiantes, este salga limpio.

Para crear la máscara de Whisper, arma una capa base con la cobertura de chocolate blanco, y déjalo asentarse. Usa las coberturas gris y negras para agregar los detalles de la máscara. Déjalo asentarse antes de servir. Pueden almacenarse en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante hasta 2 semanas.









SOPAS Y ESTOFADOS

El arte del estofado se encuentra en el control y la paciencia. Debes mantener el fuego constante y prestar atención a tu platillo mientras su sabor se incrementa. No es solo calentar agua y su contenido. Y... es posible quemar sopa. Todos... *ejem* ...debemos aprender a prueba y error.



CHILI ESPECIAL DE SONIC



No puedes tener chili dogs sin tener chili, ¿verdad? Claro, puedes comerlo por sí solo. Hay muchas recetas en este libro a las que puedes agregarles chili. Pero antes de que pruebes algo, dejame recortartelo: chili dogs. Siéntete libre de experimentar, pero no te olvides de esta fórmula ganadora.

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 ½ horas

TIEMPO DE COCINADO: 5 horas

RENDIMIENTO: 8 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos, Libre de Gluten



INGREDIENTES

1 cebolla, en cuartos
1 pimiento amarillo, entero
1 pimiento rojo, entero
1 pimiento jalapeño, entero
1 pimiento poblano, entero
Aceite de oliva
Sal gruesa
Pimiento negro molido
6 dientes de ajo
2 pimientos pasilla, pasilla
peppers, sin tallo y sin
semilla
1 pimientos mulato, sin tallo
y sin semilla
6 onzas (171 gr) de puré de
tomate
28 onzas (794 gr) de tomates
picados
2 libras (907 gr) de carne
molida
2 cucharaditas (8 gr) de sal
gruesa
1 cucharaditas (1 gr) de
pimiento negro molido
2 cucharadas (16 gr) de
comino molido
2 cucharadas (20 gr) de chili
en polvo
1 cucharadita (2 gr) de
canela en polvo
1 cucharada (18 gr) de azúcar
morena
1 cucharada (10 gr) de café
molido
1 cucharada (15 ml) de salsa
Worcestershire
1 lata (425 gr) de frijoles
rojos oscuros, enjuagados
2 hojas de laurel

PASOS

Precaliente el horno hasta los 232°C (450°F). Coloca la cebolla, pimiento amarillo, pimiento rojo, pimiento jalapeño y pimiento poblano en una bandeja para hornear. Pinta los pimientos con aceite de oliva y sazonar con sal y pimiento. Hornea durante 25 minutos. Voltea los pimientos y agrega los dientes de ajo a la bandeja. Hornea durante otros 15 minutos o hasta que los pimientos se suavicen y comiencen a oscurecerse.

Saca la bandeja del horno y envuélvela en papel aluminio. Deja reposar los vegetales durante 30 minutos o hasta que estén lo suficientemente fríos como para trabajar con ellos. Remueve la piel, tallo y semillas de los pimientos. Corta todos los vegetales asados y déjalos a un lado.

Coloca el pimiento pasilla y el pimiento mulato en una sartén mediana y fuego cocina ambos a fuego medio-fuerte. Tosta los pimientos hasta que desprendan aroma, durante alrededor de 2 a 3 minutos por lado.

Transfiere los pimientos en una olla pequeña y cubrellos con agua. Hierve la olla a fuego fuerte. Cubrellos, remueve la olla del fuego y déjala reposar durante 10 minutos.

Remueve los pimientos del agua y muévelos a una batidora. Agrega el puré de tomate y la mitad de los tomates picados. Mezclalos hasta que no hayan grumos y hazlos a un lado.

Calienta una olla grande a fuego mediano-fuerte. Agrega la carne picada y cocina hasta que la carne se oscurezca. Agrega la sal, pimiento, comino, chili en polvo, canela, azúcar morena, café y salsa Worcestershire. Mezclalos hasta combinarlos bien.

Agrega los vegetales asados. Agrega los frijoles rojos, el resto de los tomates picados y mezcla de pimientos. Llévalo a una olla. Finalmente, agrega las hojas de laurel, cúbrelo y baja el fuego. Cocina durante 4 horas, revolviendo alrededor de una vez cada hora. Una vez cocinada, remueve y descarta las hojas de laurel. Disfruta el chili tal como está o úsalo para chili dogs.



NOTA:

Si la mezcla es muy densa para mezclar, agrega unas cucharadas del agua usada para calentar los pimientos. No agregues demasiada, quieres que la salsa sea espesa.

PARA CUANDO UNO ESTÁ EN LA RUINA



Un buen detective usa sus recursos lo mejor posible. A veces no tienes mucho con qué trabajar, así que haces lo posible con lo que tienes. Un buen plato de ramen mantendrá tu estómago lleno y tu espíritu por lo alto. ¡Y, oye! ¡Si tienes algo más por ahí, es muy fácil decorarlo!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 24 horas

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 1 plato de ramen

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



INGREDIENTES

HUEVOS HERVIDOS

4 huevos

½ copa (118 ml) de salsa de soya

¼ copa (59 gr) de azúcar

½ copa (118 ml) de agua

1 seta shiitake seca

RAMEN

2½ cucharadas (37 ml) de aceite de canela, divididas

4 dientes de ajo, cortados

4 onzas (113 gr) de espinaca

2 setas shiitake, cortadas

1 piezade nori

1 ración de ramen instantáneo, de cualquier sabor

2 tiras de tocino, cocinadas y cortadas

2 cebollines, cortados

1 cucharadita (1 gr) de semillas de sésamo negro



NOTA:

Esto es suficiente para 4 platos de ramen. Es mejor prepararlo en lote en lugar de hacerlos de a uno.

PASOS

HUEVOS HERVIDOS

Hierve una olla de agua. Coloca los huevos con cuidado en la olla, cúbrelos y cocina durante 6 ½ minutos. Una vez cocinados, saca la olla de la cocina y colócala bajo el grifo de agua fría. Mueve el contenido a un recipiente mediano de agua helada. Remueve con cuidado la cáscara de los huevos.

Mezcla la salsa de soya, azúcar, agua, y seta shiitake seca en una bolsa hermética. Agrega los huevos, sella la bolsa y asegúrate de que los huevos estén bien cubiertos. Coloca la bolsa en el refrigerador para marinar durante al menos 24 horas. Se puede almacenar en el refrigerador hasta durante 3 días.

RAMEN

Calienta 1 cucharada (15 ml) de aceite de canola en una sartén antiadherente a fuego medio-fuerte. Agrega el ajo, asegúrate de que los trozos no se apilen. Cocina y voltea ocasionalmente hasta que el ajo esté dorado, durante 2 a 3 minutos. Transfiere a un plato con papel de cocina para remover cualquier exceso de aceite.

Regresa la sartén a la cocina y agrega ½ cucharada (7.5 ml) de aceite de canola. Agrega la espinaca y cocina hasta que se ablande. Transfiere a un plato.

Regresa la sartén a la cocina y agrega 1 cucharada (15 ml) de aceite de canola. Agrega las setas y cocina hasta que se doren, durante 10 a 15 minutos.

Alinea el interior de un recipiente grande con el nori. Para ayudar a que se pegue, moja partes del nori levemente para luego presionarlo contra el recipiente.

Cocina el ramen instantáneo según las instrucciones del paquete y transfírelo al recipiente preparado. Agrega el ajo, espinaca, setas, tocino, cebollines, y semillas de sesamo negro. Finalmente, corta un huevo hervido a la mitad y colócalo en el recipiente.



LA FRÍA MIRADA DEL NINJA INVISIBLE



El espíritu de un guerrero ninja debe ser ardiente pero con una fría determinación. Esa templanza puede ser conseguida al consumir este delicado balance de yuzu y udon frío.

También es útil conocer esta receta para cuando alguien no paga el recibo de electricidad, causando que nuestra estufa no encienda, Vector.

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 3 horas

TIEMPO DE COCINADO: 45 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

CALDO DE YUZU FRÍO

2 copas (473 ml) de caldo de vegetales

1 cuadrado de 5 cm (2 in) de kombu

2 setas shiitake secas

2 cucharadas (30 ml) de salsa de soya

1 cucharada (15 ml) de mirin

1 cucharada (12 gr) de sal gruesa

1 cucharada (16 gr) de azúcar

1 cucharada (15 ml) de jugo de yuzu

HUEVOS ESCALFADOS

4 huevos, rotos y separados en recipientes pequeños

2 cucharaditas (10 gr) de vinagre

Pizca de sal gruesa

PASOS

CALDO DE YUZU FRÍO

Coloca el caldo de vegetales, kombu, y setas shiitake en una sartén a fuego medio-fuerte. Deja que hierva, luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina durante 20 minutos.

Remueve y descarta el kombu y las setas. Agrega la salsa de soya, mirin, sal, y azúcar. Mezcla hasta que el azúcar se disuelva. Cocina durante otros 5 minutos.

Transfiere a un contenedor hermético y déjalo enfriar completamente. Una vez frío, agrega el jugo de yuzu. Cúbrela y colócala en el refrigerador durante al menos 3 horas para que se enfríe por completo.

HUEVOS ESCALFADOS

Lleva 5 cm (2 in) de agua a hervir en una olla profunda. Mezcla el vinagre y sal. Toma los juegos y viértelos lentamente en el agua. Cocina durante 3 ½ minutos. Voltea durante otro minuto. Saca los huevos y colócalos en un papel de cocina para que se sequen.

INGREDIENTES

ENSAMBLE

½ cucharadas (7 ½ ml) de aceite de canola

2 bok choy tierno, en cuartos

½ copa (118 ml) de agua

4 raciones de udon, cocinadas

4 cebollines, cortados

Semillas de sésamo negro

Semillas de sésamo blanco

PASOS

ENSAMBLE

Calienta el aceite de canola en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Agrega el bok choy tierno y cocina hasta saltear todos los lados, durante 8 a 10 minutos.

Agrega el agua y cubrelos con una tapa. Cocina hasta que toda el agua se evapore y la base del bok choy tierno se suavice, durante 5 minutos. Para preparar un recipiente, coloca el udon al fondo. Agrega un cuarto del bok choy, un cuarto de los cebollines, 1 huevo escalfado, y un poco de las semillas de sesamo blanco y negro.

Agrega ¼ de copa (59 ml) del caldo de yuzu frío y sírvelo inmediatamente.



LA SOPA NORMAL NO-DULCE DE CHARMY



¡Shh! ¿Quieres conocer un secreto? Esta sopa... ¡es dulce! ¡Ja ja ja! ¡Así es! ¡Te engañé! Yo... ¿qué? ¿Aún no la preparas? ¡Oh, no! Bueno, bueno, bueno... cuando la hagas, y la pruebas, tienes que actuar sorprendido, como si te hubiera engañado, ¿está bien?!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 4 horas

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegano, Libre de Lácteos



INGREDIENTES

SOPA DE SÉSAMO NEGRO

3 cucharadas (47 gr) de arroz glutinoso

4 ½ copas (1065 ml) de agua, dividida

¾ copa (100 gr) de semillas de sesamo negro

Una pizca de sal gruesa

1½ copa (113 gr) de miel

½ copa (67 gr) de azúcar (opcional)

BOLAS DE MOCHI DE MIEL

½ copa (65 gr) de harina de arroz glutinosa

1 cucharadita (4 gr) de azúcar

¼ copa (59 ml) de agua caliente

2 gotas de colorante de comida amarillo (opcional)

2 copas (473 ml) de agua

½ copas (170 gr) de miel

3 rodajas de jengibre



NOTA:

Evita que la masa se seque manteniendo tus manos húmedas y cubriendo el recipiente con un trapo húmedo cuando no estés trabajando con ella.



NOTA:

Si quieres una sopa más dulce, agrega el azúcar con la miel. Eso hará que la sopa sea muy dulce, tal como a Charmy le gustaría.

PASOS

SOPA DE SÉSAMO NEGRO

Combina el arroz y ½ copa (118 ml) de agua en un recipiente mediano. Deja mojar el arroz a temperatura ambiente durante 4 horas. Cuela el arroz y transfírelo a la batidora.

Calienta una sartén de acero inoxidable a fuego medio-fuerte. Agrega las semillas de sesamo negro y tóstalas hasta que suelten aroma, durante 3 a 5 minutos. Remueve las semillas y luego transfírelas a la batidora.

Agrega 2 copas (473 ml) de agua a la batidora y mezcla hasta que no hayan grumos. Transfiere la mezcla a una olla mediante un colador. Regresa cualquier trozo grande en el colador a la batidora junto a una copa (236 ml) de agua y mezcla una vez más.

Una vez más, transfiere la mezcla a la olla mediante un colador. Regresa cualquier trozo grande en el colador a la batidora junto a la copa (236 ml) de agua restante y mezcla una vez más.

Transfiere a la olla mediante el colador y descarta los otros restantes. Coloca la olla a fuego medio-fuerte y hierva. Agrega sal y miel y bate la olla.

Reduce el calor y hierva durante 15 minutos, o hasta que la mezcla se haga más espesa. Puede servirse tal como está, pero para agregar una capa más de textura, sírvelo con el mochi de miel.

BOLAS DE MOCHI DE MIEL

Combina la harina de arroz glutinoso y azúcar en un recipiente pequeño. Vierte la mezcla al agua caliente y, en caso de usarse, el colorante de comida amarillo. Puedes necesitar más o menos agua la mezcla. La consistencia de la masa debe sentirse como un cartílago. Amasa con cuidado hasta que la masa esté suave. Coloca debajo de un trapo húmedo.

Divide en 12 porciones. Con tus manos, humedece y amasa la masa en forma de bolas. Transfiere a un plato y cubre con un trapo húmedo para evitar que la masa se seque.

Agrega el agua, miel, y rodajas de jengibre a una olla mediana y calienta a fuego medio-fuerte. Cocina durante 10 minutos para ayudar a que los sabores florezcan.

Agrega las bolas de masa a la olla. Bate un poco para que no se peguen al fondo. Una vez que las bolas comiencen a flotar, estarán terminadas, alrededor de 2 a 3 minutos. Transfiere las bolas cocinadas a un recipiente grande de agua helada. Déjalas reposar durante dos minutos.

Saca el agua del recipiente con las bolas de masa y luego transfírelas a 4 recipientes pequeños para servir las junto a la sopa de sésamo negro.

¡EL DELICIOSO PLATILLO PREFERIDO DE MARAVILLOSO Y ARDIENTE SABOR DE MARINE!



¡Oye! ¿Esto de aquí? ¡Creo que es el mejor curry que jamás tendrás! Pregunté a los tipos del palacio y prepararon un poco para mí, ¿y sabes qué? ¡Es muy suave! ¡Sin sorpresas! ¡Sin sabor! Tenía que ir allí y mostrarles cómo hacerlo bien. ¡Ahora tienes mi receta para que tú también puedas hacerlo!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 4 a 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



INGREDIENTES

- 1 pieza de jengibre de 5 cm (2 in), cortada
- 1 pieza de galangal de 5 cm (2 in), cortada
- 2 tallos de hierba de limón, triturados
- 2 cebollas, en cuartos
- 3 dientes de ajo, cortados
- 4 copas (946 ml) de caldo de gallina
- 2 cucharadas (30 ml) de salsa de pescado
- 1 cucharada (20 gr) de azúcar de palma
- 1 ½ copa (355 ml) de leche de coco
- 3 pimientos Thai, cortados
- 1 setas de cardo, cortada
- 1 puñado de setas shimeji
- 1 libra (454 gr) de camarones, pelados y picados
- 2 cucharadas (30 ml) de jugo de lima
- 2 cucharaditas de ralladura de lima
- Sal gruesa
- Pimiento molido negro
- 2 copas de arroz, cocinado
- 3 cebollines, cortados
- 1 manojo de cilantro
- ½ copa (170 gr) de frijoles (opcional)
- 2 limas, en cuartos

PASOS

Combina el jengibre, galanga, hierba de limón, cebollas, dientes de ajo, y caldo de gallina en una olla y calienta a fuego medio-fuerte. Cocina durante 20 minutos.

Remueve y descarta el jengibre, galanga, hierba de limón, cebollas, y dientes de ajo. Agrega la salsa de pescado, azúcar de palma, y leche de coco y revuelve bien.

Agrega los pimientos Thai, setas de cardo, y setas shimeji. Cocina hasta que las setas se suavicen, durante 5 a 8 minutos.

Agrega los camarones y cocina hasta que se vuelvan rosados, durante 3 a 5 minutos. Finalmente, agrega el jugo de lima y la ralladura de lima. Sazona con sal y pimienta.

Al servir, coloca el arroz cocinado en un recipiente. Vierte la sopa encima del arroz. Acompaña con los cebollines, cilantro, frijoles, y si gustas, los cuartos de lima.







EMPAREDADOS

Este es mi tipo de comida: simple, al grano, e imposible de hacer mal. No me malinterpreten, puede ser satisfactorio armar algo sofisticado. Pero algunos días no quieres pensar demasiado. Solo quieres comer.



EL CHILI DOG PERFECTO



Ahh... ¿Hay algo mejor que un chili dog caliente en un día frío? ¿O un día caluroso? ¿O en la noche? En cualquier momento, en realidad.

¡Vamos, es un chili dog! ¡Es perfecto cuando sea! ¿Y esta receta de aquí? También perfecta. Oh, viejo. ¡Quiero uno ahora mismo!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 10 minutos

RENDIMIENTO: 1 Perrito caliente

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos

INGREDIENTES

1 perrito caliente

1 pan para perrito caliente

¼ copa del Chili Especial de Sonic, caliente

Mostaza

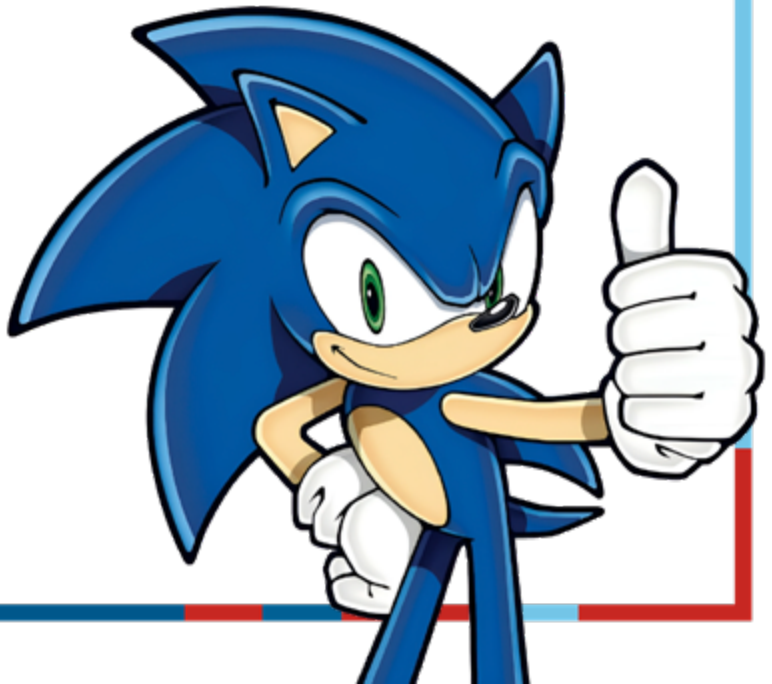
2 cucharadas (30 ml) de cebolla, cortada

2 cucharadas (30 ml) de queso cheddar, rallado

PASOS

Calienta una pequeña olla a fuego medio-fuerte y hiévela. Agrega el perrito caliente y cocina hasta que esté caliente, durante 3 a 5 minutos. Coloca una rejilla o canasta de vapor sobre el agua y coloca el pan encima. Calienta durante 30 segundos.

Coloca el perrito caliente en el pan. Adereza con chili, mostaza, cebolla, y queso cheddar.



NOTA:

Puedes colocar los aderezos como prefieras. ¡Lo importante es el chili! Fuera eso, adereza a gusto.



EMPAREDADO DE WEST SIDE ISLAND



Crecí en West Side Island, y allí conocí a Sonic, ¡así que este emparedado obtiene su nombre en honor a esa ocasión! Tal como hay muchos biomas variables juntos en la isla, puse una buena variedad de alimentos en el kebab. ¡La salsa de menta es mi toque personal!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 4 horas

TIEMPO DE COCINADO: 10 minutos

RENDIMIENTO: 4 a 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Gluten



INGREDIENTES

KEBAB DE CORDERO

2 cucharadas (17 gr) de comino molido

1 cucharada (4 gr) de canela molida

1 cucharada (7 gr) de cúrcuma molida

2 cucharaditas (6 gr) de garam masala

2 cucharaditas (3 gr) de orégano seco

2 cucharaditas (8 gr) de sal gruesa

1 cucharadita (1 gr) de pimienta negra molida

5 cucharadas (75 ml) de aceite de oliva

2 libras (907 gr) de espaldilla, cortada en trozos pequeños

SALSA DE MENTA

1 copa (250 gr) de yogurt griego

1 onza (18 gr) de menta fresca

¼ copa (59 ml) de jugo de limón

5 dientes de ajo

Sal gruesa

Pimiento negro molido

ENSAMBLE POR EMPERADERADO

1 pan de pita

Salsa de menta

2 hojas de lechuga mantecosa

4 rodajas de pepinillo

2 rodajas de tomate

1 brocheta/kebab de cordero

PASOS

KEBAB DE CORDERO

Mezcla el comino, canela, cúrcuma, garam masala, orégano, sal, pimienta, y aceite de oliva en un recipiente mediano. Agrega la espaldilla y mezcla hasta que el cordero esté empapado en salsa. Cubre y marina en el refrigerador durante 4 horas.

Coloca 4 a 6 varillas de madera en agua y déjalas reposar durante 30 minutos antes de asar. Remueve la carne de cordero de la salsa. Coloca alrededor de 6 piezas de cordero en cada varilla.

Precalienta la sartén/parrilla a fuego medio-alto. Rocía con aerosol antiadherente. Cocina las varillas en la parrilla durante 5 a 10 minutos, volteando para cocinar en su totalidad.

SALSA DE MENTA

Coloca el yogurt, menta, jugo de limón, y dientes de ajo en una procesadora de comida. Tritura hasta que los ingredientes estén bien combinados; y el ajo y la menta se encuentren molidos. Sazona con sal y pimienta. Transfiere a un recipiente hermético. Esto puede almacenarse en el refrigerador hasta durante 5 días.

ENSAMBLE POR EMPERADERADO

Para hacer el emparedado, calienta el pan de pita en el horno a 177°C (350°F) durante 2 minutos, luego corta la mitad. Esparte una porción generosa de salsa de menta dentro del pita. Coloca la lechuga, el pepinillo, y el tomate dentro. Remueve el cordero de las varillas y llena el pan pita con cordero.



EMPAREDADO DE KNUCKLES



No sé porqué Sonic insistió en que le llamara así. Es decir... ¿no acaso cualquier emparedado que hiciera sería un "Emparedado de Knuckles"? Como sea, esta cosa está cargada con lo necesario para mantenerse cargado en cualquier lugar. Si alguien te desafía durante el camino, ¡respondeles con un emparedado de nudillos de tu parte! Oye... espera un minuto...

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 2 ½ horas

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 4 emparedados

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

ZANAHORIAS EN ESCABECHE

½ copa (118 ml) de vinagre blanco

½ copa (118 ml) de agua

½ copa (70 gr) de azúcar
1 cucharada (12 gr) de sal gruesa

1 cucharadita (4 g) de pimienta negra

3 ramas de cilantro

1 rama de menta

2 zanahorias, peladas y cortadas en juliana

REPOLLO EN ESCABECHE

½ copa (118 ml) de vinagre blanco

1 cucharada (20 gr) de jarabe de arce

½ copa (118 ml) de agua

½ copa (70 gr) de azúcar

1 cucharada (12 gr) de sal gruesa

1 cucharadita (4 gr) de pimienta negra

½ col morada, desmenuzada

PASOS

ZANAHORIAS EN ESCABECHE

Combina el vinagre blanco, agua, azúcar, y sal en un recipiente hermético grande. Agrega la pimienta negra, cilantro, menta, y zanahorias. Cubre, agita, y coloca en el refrigerador durante al menos 30 minutos. Esto puede almacenarse en el refrigerador durante 1 semana.

REPOLLO EN ESCABECHE

Combina el vinagre blanco, jarabe de arce, agua, azúcar, y sal en un recipiente hermético grande. Agrega la pimienta negra y col. Cubre, agita, y coloca en el refrigerador durante al menos 30 minutos. Esto puede almacenarse en el refrigerador durante 1 semana.

VEGETALES ASADOS

Precalienta el horno a 232°C (450°F). Coloca los pimientos rojos, pimientos amarillos, y cebolla roja en una bandeja para hornear. Pinta con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Hornea durante 30 minutos, o hasta que los pimientos se suavicen y comiencen a oscurecerse.

Saca la bandeja del horno y envuélvelo en aluminio. Deja reposar los vegetales durante 10 minutos o hasta que estén lo suficientemente fríos como para trabajar con ellos. Remueve la piel de los pimientos. Deja que se enfríen completamente. Coloca en un contenedor hermético y refrigera durante al menos 2 horas antes de usarlo en un emparedado.



NOTA:

Estos emparedados son muy largos. La envoltura de papel para hornear mantendrá todo dentro del emparedado mientras lo comes. ¡Solo asegúrate de no comerte el papel para hornear!

INGREDIENTES

VEGETALES ASADOS

2 pimientos rojos, cortados a la mitad y sin semillas

2 pimientos amarillos, cortados a la mitad y sin semillas

1 cebolla roja, en rodajas gruesas

2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva

Sal gruesa

Pimiento molido negro

PESTO DE CABRA

2 onzas (57 gr) de albahaca fresca

2 cucharadas (28 gr) de queso parmesano, desmenuzado

2 cucharadas (17 gr) de nueces de pino

1 diente de ajo

2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva

2 onzas (57 gr) de queso suave de cabra

1 ½ onzas (43 gr) de crème fraîche

ENSAMBLE POR EMPAREDADO

2 rodajas de pan multigrano
Mayonesa

½ aguacate, en rodajas
Pesto de cabra

2 hojas de lechuga mantecosa

Zanahorias en escabeche

Repollo en escabeche

3 rodajas de pepinillo

1 rodaja de tomate

Vegetales asados

Manojo de brotes de rábano

PASOS

PESTO DE CABRA

Combina la albahaca, queso parmesano, nueces de pino, diente de ajo, y aceite de oliva en una procesadora de comida y tritura hasta que los ingredientes estén bien combinados. Agrega el queso de cabra y crème fraîche y combina hasta estar bien combinados. Transfiere a un contenedor hermético. Esto puede ser almacenado en el refrigerador hasta durante 5 días.

ENSAMBLE POR EMPAREDADO

Para ensamblar el emparedado, coloca dos rodajas de pan multigrano en una larga hoja de papel para hornear. Esparce una generosa porción de mayonesa en una de ellas. Agrega rodajas de aguacate y luego aplasta levemente. Deja esta pieza de lado.

Toma la otra rodaja de pan multigrano y esparce el pesto de cabra en él. Agrega la lechuga mantecosa, asegurando cubrir la pieza entera de pan. Agrega una capa de zanahorias y repollo en escabeche.

Agrega rodajas de pepinillo y la rodaja de tomate. Forma cuidadosamente una capa con los vegetales asados. Finalmente, agrega una porción de los brotes de rábano.

Coloca la rodaja de pan con mayonesa encima de todo. Envuelve el emparedado en papel para hornear.





EL CHILI DOG RIVAL



col. ¡Toma eso, Sonic!

Amo la comida de la época de Sonic, ¡pero las de mi época son igual de buenas! Eso incluye los chili dogs. (Creeme, tiene sentido. Al menos para mí.) En lugar de un queso pegajoso, estoy usando una bonita y crujiente ensalada de

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 8 horas

TIEMPO DE COCINADO: 5 minutos

RENDIMIENTO: 10 a 12 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



INGREDIENTES

ENSALADA DE COL

¼ copa (58 gr) de mayonesa

2 cucharadas (10 ml) de vinagre blanco

Jugo de ½ limón

1 cucharada (13 gr) de azúcar

2 cucharaditas (8 gr) de sal gruesa

1 col de 2 libras (226 gr), en cubos

1 zanahoria, pelada y en cubos

¼ cebolla, en cubos

ENSAMBLE POR PERRITO CALIENTE

1 perrito caliente

1 pan para perrito caliente

¼ copa de Chili Especial de Sonic, caliente

2 cucharadas de ensalada de col

PASOS

ENSALADA DE COL

Mezcla la mayonesa, vinagre blanco, jugo de limón, azúcar, y sal en un recipiente pequeño. Combina la col, zanahoria y cebolla en un recipiente grande. Arroja los vegetales al aderezo hasta cubrirlos completamente. Cubre y coloca en el refrigerador durante la noche.

ENSAMBLE POR PERRITO CALIENTE

Calienta una pequeña olla a fuego medio-fuerte y hiévela. Agrega el perrito caliente y cocina hasta que esté caliente, durante 3 a 5 minutos. Coloca una rejilla o canasta de vapor sobre el agua y coloca el pan encima. Calienta durante 30 segundos.

Coloca el perrito caliente en el pan. Adereza con una ración generosa de chili y tanta ensalada como desees.



NOTA:

Esto es suficiente para aderezar 10 a 12 perritos calientes, pero también puede disfrutarse como una guarnición.

SANDWICH MALVADO



¿Qué clase de villano sería si fuera un emparedado para "héroes"? No, no evitaré el tema llamándolo solo emparedado, o sandwich, o solo un "sub". No, ¡este es un emparedado para "villanos"! ¡Es grandioso y poderoso! ¡Como yo!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO INACTIVO: 30 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 1 emparedado

NOTA DIETÉTICA: N/A



INGREDIENTES

CEBOLLAS EN ESCABECHE

½ copa (118 ml) de vinagre blanco

½ copa (118 ml) de agua

⅓ copa (70 gr) de azúcar

2 hojas de laurel

2 cucharaditas (4 gr) de semillas de cilantro

1 cucharadita (2 gr) de pimienta negra

½ cebolla roja, cortada

ENSAMBLE POR EMPAREDADO

1 pan baguette de de 15 cm (6 in), cortado a lo largo

1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva

1 cucharadita (2 gr) de albahaca seca

1 cucharadita (2 gr) de orégano
Mayonesa

1 cucharada de giardiniera

4 rodajas de salami genoa

2 rodajas de mortadela

4 rodajas de capicola

3 rodajas de prosciutto

2 rodajas de queso provolone

2 huevos duros, pelados y cortados

Cebollas en escabeche

2 hojas de lechuga mantecosa

PASOS

CEBOLLAS EN ESCABECHE

Combina el vinagre, agua, y azúcar en un recipiente hermético grande. Agrega las hojas de laurel, cilantro, pimienta negra y cebolla roja. Cubre, agita, y coloca en el refrigerador durante al menos 30 minutos. Esto puede almacenarse en el refrigerador durante 1 semana.

ENSAMBLE POR EMPAREDADO

Pinta el interior del pan con aceite de oliva. Esparce albahaca y orégano en ambas rodajas de pan. Esparce una generosa cantidad de mayonesa en la rodaja inferior del baguette. Adereza con giardiniera.

Forma capas con el salami, mortadela, capicola, prosciutto y provolone. Adereza con los huevos duros, cebollas en escabeche y lechuga mantecosa. Coloca la otra rodaja de pan encima y disfruta.





EL EGGDOG PERFECTO



Todo lo que Sonic pueda hacer, puedo hacerlo mejor. Por ejemplo, Metal Sonic. ¿Ves? Sonic, pero mejor. Así mismo, mejoré su amado chili dog. ¡Observa mi obra maestra culinaria, el Eggdog!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 10 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: N/A



INGREDIENTES

ENSALADA DE HUEVO

6 huevos

½ copa (75 gr) de mayonesa japonesa

2 ajos negros enteros

2 cebollines, partes blanca y verdes, cortados en trozos finos

1 cucharadita (2 gr) de chili Kashmiri en polvo

Sal gruesa

Pimiento molido negro

ENSAMBLE POR EGG DOG

Ensalada de huevo y ajo negro

1 perrito caliente

1 pan para perrito caliente

PASOS

ENSALADA DE HUEVO

Coloca los huevos en una olla pequeña y llénala con suficiente agua para cubrir los huevos por completo. Cubre con la tapa y calienta a fuego medio-fuerte. Llévalo a hervir durante 7 minutos.

Una vez que los huevos estén terminados, saca la olla de la cocina y colócala bajo el grifo de agua fría. Mueve los huevos a un recipiente mediano de agua helada y déjalos reposar durante 3 minutos. Remueve con cuidado la cáscara de los huevos y luego pícalos.

En un recipiente mediano, mezcla la mayonesa y el ajo negro hasta combinarlos bien. Agrega los huevos, cebollines y chili Kashmiri en polvo al recipiente. Mezcla hasta combinarlos bien. Sazona con sal y pimiento.

ENSAMBLE POR EGG DOG

Calienta una pequeña olla a fuego medio-fuerte y hiévela. Agrega el perrito caliente y cocina hasta que esté caliente, durante 3 a 5 minutos. Coloca una rejilla o canasta de vapor sobre el agua y coloca el pan encima. Calienta durante 30 segundos.

Coloca el perrito caliente en el pan. Adereza con la ensalada de huevo y ajo negro.

LA PESCA CALIENTE DEL DÍA



A Sonic le encantan los chili dogs. Dijo que debería probar uno alguna vez. Estuvo bien. Prefiero el pescado. Dijo que debería probar ambos al mismo tiempo. Así que hice esto. Me gusta más. ¡Espero que también te guste!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 5 minutos

RENDIMIENTO: 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



INGREDIENTES

ENSALADA DE ATÚN

1 lata de atún en agua de 283 gr (10 onzas), sin agua

1/3 copa (75 gr) de mayonesa

1/2 tallo de apio, cortado en trozos finos

1 cebollín, scallion, picado fino

1/2 cucharadita (2 ml) de salsa de pescado

Sal gruesa

Pimiento negro molido

EMSAMBLE POR RACIÓN

1 perrito caliente

1 pan para perrito caliente

2 hojas de lechuga mantecosa

1/4 copa de ensalada de atún

PASOS

ENSALADA DE ATÚN

Combina el atún, mayonesa, apio, cebollín, y salsa de pescado en un recipiente mediano. Sazona con sal y pimienta.

EMSAMBLE POR RACIÓN

Calienta una pequeña olla a fuego medio-fuerte y hiévela. Agrega el perrito caliente y cocina hasta que esté caliente, durante 3 a 5 minutos. Coloca una rejilla o canasta de vapor sobre el agua y coloca el pan encima. Calienta durante 30 segundos.

Coloca la lechuga y el perrito caliente en el pan. Adereza con ensalada de atún.







PLATOS PRINCIPALES

Una buena comida es una buena travesura: cuidadosamente planificada, bien ejecutada, disfrutada y satisfactoria. Terminas sintiéndote realizado. Ahora, no importa si eso significa un estómago lleno, una bolsa repleta de botín o un disco de respaldo lleno de secretos... eso depende de tí.



PARRILLADA DE ADABAT



Descubrí este platillo mientras viaja con Sonic durante otra aventura para salvar el mundo. Nada puede salir mal con una brocheta, y esta muestra todas las delicias locales a la vez. Gracias al consejo de Big, ¡también agregué algo de pescado!

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 6 minutos por lote

RENDIMIENTO: 5 brochetas

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



INGREDIENTES

BROCHETAS

1 cucharada (20 gr) de pasta de ajo

1 cucharada (20 gr) de pasta de jengibre

¼ copa (59 ml) de aceite de oliva

1 cucharadita (5 ml) de vinagre de arroz

Jugo de 1 limón

1 cucharada (2 gr) de orégano

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

1 cucharadita (1 gr) de pimienta negro molido

1 cucharadita (5 gr) de azúcar
½ libra de bacalao, cortado en cubos de 5 cm (2 in)

5 pimienta shishito

5 tomates cherry

5 setas shiitake

½ cebolla, cortada en rodajas gruesas y en cuartos
½ zanahoria, cortada en rodajas de 2 ½ cm (½ in)

SALSAS

¼ copa (59 ml) de aceite de oliva

2 cucharadas (30 ml) de jugo de limón

2 cucharaditas (6 gr) de jengibre en polvo

2 cucharaditas (6 gr) de ajo en polvo



NOTA:

Puedes hacer cualquier combinación que desees para las brochetas. ¡Podrían ser sólo bacalao si así lo quieres!

PASOS

Mezcla la pasta de ajo, pasta de jengibre, aceite de oliva, vinagre de arroz, jugo de limón, orégano, sal, pimienta, y azúcar en un recipiente hermético. Agrega el bacalao y agita hasta bañarlo. Cubre y coloca en el refrigerador durante 1 a 3 horas.

Si usas varillas de madera, prepararlas al colocarlas en agua durante 30 minutos. Esto evitará que las varillas de madera se quemen durante la cocción.

Para ensamblar las varillas, coloca un pimienta shishito al fondo. Agrega un tomate y 2 cubos de bacalao. Agrega la seta, cebolla y zanahoria. Repite este paso hasta preparar 5 brochetas.

Para la salsa, mezcla el aceite de oliva, jugo de limón, jengibre en polvo, y ajo en polvo en un recipiente pequeño y déjalo a un lado.

Precaliente una sartén/parrilla a fuego medio-alto. Pinta cada brocheta con la salsa y coloca en la sartén caliente. Cubre con una tapa y cocina durante 2 minutos. Voltea y pinta de nuevo con la salsa. Cubre y cocina de nuevo durante otros 2 a 4 minutos, o hasta que el bacalao esté bien cocinado. Transfiere a una bandeja para hornear y mantiene caliente en un horno a 79-93°C (170-200°F). Repite hasta que todas las brochetas estén cocinadas.



BURRITO DE NUDILLOS



No importa si estás buscando algo en Pumpkin Hill, Wild Canyon, o Aquatic Mine, este burrito es satisfactorio. Seguirás regresando a él y pensando en él luego de haberlo terminado.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 15 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos

INGREDIENTES

POLLO ESCALFADO

- 2 pechugas de pollo
- 3 dientes de ajo, aplastados
- 2 cebollines, cortados a la mitad
- 1 limón, en rodajas
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

ENSALADA DE POLLO

- ½ copa (120 gr) de mayonesa
- 3 cucharadas (50 gr) de crema agria
- 1 cucharada (12 gr) de mostaza de Dijon
- Jugo de 1 limón
- Pechugas de pollo escalfadas
- 15 uvas verdes
- ½ copa (60 gr) de cerezas secas
- ½ copa (50 gr) de nueces pecanas, picadas
- 3 cebollines, picados
- 2 tallos de apio, picados
- Sal gruesa
- Pimienta molido negro

EMSAMBLE POR RACIÓN

- 1 envoltura de tortilla roja
- 2 hojas de lechuga mantecosa
- Ensalada de pollo



PASOS

POLLO ESCALFADO

Coloca las pechugas de pollo, ajo, cebollines, limón, laurel, y sal en una olla pequeña. Llévalo de agua hasta que el pollo esté cubierto. Coloca a fuego medio-alto hasta que hierva. Reduce el calor a bajo y cocina durante 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo registre una temperatura de 74°C (165°F). Remueve el pollo del agua y déjalo enfriar a un lado. Una vez que el pollo se enfríe, desmenúzalo a mano.

ENSALADA DE POLLO

Mezcla la mayonesa, crema agria, mostaza de dijon, y jugo de limón en un recipiente mediano. Agrega las pechugas de pollo, uvas, cerezas secas, nueces pecanas, cebollines, y apio, luego mezcla hasta que todo esté bien combinado. Sazona con sal y pimienta.

ENSAMBLE POR BURRITO

Coloca la lechuga en el centro de la tortilla y agrega la ensalada de pollo encima. Enrolla la tortilla y sirve.



ASADO ESPIRAL



No hago cosas pequeñas. Mis misiones deben ser emocionantes. Mis atracos no pueden ser por baratijas. Y cuando me siento a cenar, necesito algo exquisito y robusto. Nunca se conformen con algo menos que lo mejor, queridos.

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO INACTIVO: 1 o 2 horas

RENDIMIENTO: 4 a 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos, Libre de Gluten



INGREDIENTES

4 tiras de tocino, cortadas

2 cucharadas (28 gr) de mantequilla sin sal

1 cebolla, cortada en rodajas finas

Sal gruesa

5 onzas (141 gr) de setas shiitake, picadas

1 cucharadita (1 gr) de tomillo seco

1 cucharadita (1 gr) de salvia seca

½ cucharadita (1 gr) de hinojo molido

Pimiento negro molido

2 filetes de cerdo de ½ libra (227 gr), piel plateada removida

PASOS

Calienta el tocino cortado en una sartén mediana a fuego medio. Cocina hasta que el tocino esté crocante, durante 5 a 8 minutos. Remueve cuidadosamente el tocino cocinado y transfiera a un recipiente medio, manteniendo la grasa del tocino en la sartén.

Agrega la manteca a la sartén y permite que se derrita. Agrega la cebolla y revuelve, empapando la cebolla en aceite. Cocina hasta que la cebolla esté translúcida, durante alrededor de 2 minutos.

Agrega una pizca de sal, revuelve y reduce el calor a medio-bajo. Sigue cocinando y revolviendo ocasionalmente hasta que la cebolla esté dorada y caramelizada, durante alrededor de 30 a 45 minutos.

Agrega las setas y cocina durante otros 10 minutos hasta que las setas se ablanden y estén crujientes.

Remueve del fuego y transfiere al recipiente con el tocino. Agrega el tomillo, salvia, e hinojo y mezcla hasta estar bien combinados. Sazona con sal y pimiento y deja a un lado.

Prepara los filetes de cerdo cortándolos en mariposa, cortando a lo largo del filete. No cortes del todo. Presiona y abre el filete. Coloca entre dos piezas de papel plástico y, con un mazo para carne, martilla hasta crear una pieza de carne de 1 cm (½ in).

Esparce la mezcla de tocino sobre la mitad superior del filete, dejando un borde de 1 cm (½ in). Envuelve cuidadosamente el filete y dale un aspecto de espiral. Ata con hilo de cocina para mantener el relleno dentro. Repite con el otro filete.

Precalienta el horno a 204°C (400°F). Calienta una sartén de hierro fundido a fuego medio-fuerte. Coloca uno de los filetes en la sartén y cocina cada lado hasta que estén dorados, durante alrededor de 2 minutos por lado. Remueve y transfiera a una bandeja con papel para hornear. Repite con el otro filete.

Coloca los filetes en el horno y cocina durante 18 a 20 minutos, o hasta que alcancen una temperatura interna de 63°C (145°F). Remueve del horno, cubre en envoltorio de aluminio, y déjalo reposar durante 10 minutos antes de cortar.

ALMUERZO EGG-XQUISITO



Un hombre con mi inteligencia y ética de trabajo necesita un buen almuerzo para sobrellevar el día. Este buen platillo de omurice y tempura es más que suficiente para satisfacerme. Eso es, por supuesto, porque estoy inspirado por su conspiradora sonrisa antes de dar un mordisco. ¡Esa es la sonrisa (replicada) de un genio!

DIFICULTAD: ○○○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCINADO: 45 minutos

RENDIMIENTO: 2 raciones

NOTA DIETÉTICA: N/A

INGREDIENTES

CAMARÓN TEMPURA

12 camarones largos, cocidos y picados

Aceite neutro (cacahuates, canola) para freír

1 copa (120 gr) de harina para pastel, más un poco adicional para espolvorear

1 cucharadita (3 gr) de cúrcuma

1 cucharadita (4 gr) de polvo de hornear

2 cucharadas (20 gr) de almidón de maíz

1 huevo

1 copa de agua carbonatada, helada

3 cubos de hielo

PASOS

CAMARÓN TEMPURA

Para enderezar el camarón, toma cada camarón preparado y corta un par de incisiones en el lado inferior. Coloca el camarón en la tabla para cortar, con el lado inferior hacia abajo, colocándolo bien y plano. Déjalo reposar mientras se calienta el aceite.

Llena una olla profunda con 5 cm (2 in) de aceite de cacahuate y calienta a fuego medio a 177°C (177°F). Combina la harina para pastel, cúrcuma, polvo de hornear, almidón de maíz, huevo y agua carbonatada en un recipiente mediano. mezcla hasta que esté bien combinado. Debería estar aguado y suave cuando se derrama desde una cuchara. Agrega los cubos de hielo para mantener la mezcla fría.

Espolvorea los camarones con harina para pastel. Una vez que el aceite esté caliente, sumerge cada camarón en la mezcla y colócalo en el aceite. Fríe durante 1 minuto, voltear, y fríe durante otro minuto o hasta que esté dorado. Para que sea más crocante, vierte un poco más de la mezcla sobre el camarón mientras se cocina, alrededor de 1 cucharadita. Transfiere a un plato con papel de cocina para drenar el aceite. Repite hasta cocinar todos los camarones.

ARROZ FRITO

Mezcla la salsa tonkatsu, puré de tomate, miel, ketchup, y agua en un recipiente pequeño y déjalo de lado.

Coloca el tocino en una sartén antiadherente a fuego medio-alto y cocina hasta que estén crocantes, durante 5 minutos.

Agrega la mantequilla y derrite. Agrega la cebolla y las setas. Cocina hasta que se suavicen, durante 5 minutos. Sazona generosamente con sal y pimienta.

Agrega el arroz a la salsa. Mezcla hasta combinar bien. Sazona con sal y pimienta adicional si es necesario. Quita del fuego y divide el arroz en dos porciones.



NOTA:

No sobrecargues la olla cuando fries. Demasiados camarones bajarán la temperatura drásticamente y el camarón no se cocinará bien.

INGREDIENTES

ARROZ FRITO

- 1 cucharada (14 gr) de salsa tonkatsu
- 1 cucharada (14 gr) de puré de tomate
- 1 cucharada (21 gr) de miel
- 3 cucharadas (42 gr) de ketchup
- 2 cucharadas (30 gr) de agua
- 2 tiras de tocino, cortadas
- 1 cucharada (14 gr) de mantequilla sin sal
- 1/4 de cebolla, en cubos
- 3 setas shiitake, cortadas
- 1 copa (200 gr) de arroz cocinado
- Sal gruesa
- Pimiento negro molido

OMELETTE

- 3 huevos
- 2 cucharadas (30 ml) de leche entera
- 1 cucharada (15 ml) de crema batida
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de canola
- Arroz frito

ENSAMBLE POR RACIÓN

- 3 hojas de lechuga mantecosa
- Omelette
- 6 mini tomates
- 1 aceituna kalamata, cortada en mitades
- Camarón tempura
- 3 rodajas de pepinillo

PASOS

OMELETTE

Mezcla los huevos, leche y crema batida en un recipiente pequeño. Calienta el aceite de canola en una sartén antiadherente a fuego medio-alto.

Agrega los huevos batidos y revuelve en la sartén durante unos segundos. Gira la sartén y cubre la base con los huevos. Reduce el fuego a bajo y deja que la base de huevo se asiente. La parte superior será un poco más líquida.

Regresa los huevos al centro de la sartén y coloca una porción de arroz sobre los huevos. Toma los bordes de los huevos y envuelve los lados del arroz. Esto no cubrirá totalmente el arroz. Cocina hasta que el huevo se asiente casi por completo.

Mueve el omelette a la punta del sartén y voltealo cuidadosamente hacia un plato para que el huevo mire hacia arriba y el arroz esté escondido. Toma papel de cocina y forma un óvalo punteado con el omelette.

Repite estos pasos para hacer otra porción con el arroz restante.

ENSAMBLE POR RACIÓN

Para preparar una ración, coloca la lechuga en un plato. Agrega el omelette preparado, asegurándote de que mantenga su forma ovalada. Colocar un mini tomate entero en un escarbadiantes y colocalo en el centro para hacer la nariz.

Corta otro mini tomate a la mitad y coloca las mitades sobre la nariz, una en cada lado para los ojos. Coloca las piezas de aceituna para formar las cejas. Acomoda el camarón para formar el bigote. Finalmente, agrega las piezas extras de tomate en la parte inferior y coloca un par de piezas de pepinillo encima. Sirve inmediatamente.



EL PLAN DE ALIMENTACIÓN MAESTRO



Si quiero mantener mi temida figura, necesito un suministro constante de proteínas y calorías. He dominado el arte de cocinar frituras, y gracias a ello, mi abundante caja de delicias doradas fritas sale a la perfección cada vez.

INGREDIENTES

MARINADA

2 copas (473 ml) de suero de mantequilla

1/3 copa (79 ml) de jugo de kimchi

1 cucharadita (5 ml) de salsa de pescado

3 hojas de laurel

5 dientes de ajo, aplastados

3 rodajas de jengibre

1 cucharada (10 gr) de granos de pimienta negros, ligeramente aplastados

10 muslos y alas de pollo con hueso

MEZCLA SECA

2 copas (290 gr) de harina sin preparar / harina todo uso

1/2 cucharada (5 gr) de polvo de hornear

1 cucharada (10 gr) de cebolla en polvo

1 cucharada (12 gr) de sal gruesa

2 cucharaditas (2 gr) pimienta negra molida

PARA FREÍR

1 copa (237 ml) de suero de mantequilla

Aceite de cacahuete



PASOS

Combina la mantequilla, jugo de kimchi, salsa de pescado, hojas de laurel, ajo, jengibre, y granos de pimienta negros en un recipiente grande, luego agrega el pollo. Si el pollo no está completamente cubierto por el líquido, agrega agua hasta sumergirlo. Cubre y refrigera durante 24 horas.

Saca el pollo de la salmuera y secalo. Transfiere a una rejilla y déjalo reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos antes de freír.

Llena una olla profunda con 5 cm (2 in) de aceite de cacahuete y caliente a 177°C (350°F) a fuego medio-fuerte. Combina la harina, polvo de hornear, cebolla en polvo, sal, y pimienta en un recipiente mediano.

Vierte la copa de mantequilla en un recipiente pequeño.

Cuando el aceite llegue a la temperatura deseada, mete un muslo en la mezcla de harina con especias hasta cubrirlo por completo. Colócalo en el pequeño recipiente con mantequilla y ruedalo hasta bañarlo en ella.

Transfiere de regreso a la mezcla de harina con especias hasta cubrirlo en harina. Colócalo cuidadosamente en el aceite caliente. Repite con múltiples piezas de pollo, pero no sobrecargues la olla.

Cocina durante 10 a 15 minutos por lote, o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 74°C (165°F).

Transfiere a un plato cubierto con papel de cocina. Repite con el pollo restante. Asegúrate de permitir que el aceite regrese a los 177°C (350°F) entre cada lote.

DIFICULTAD: ○○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 24 1/2 horas

TIEMPO DE COCINADO: 45 minutos

RENDIMIENTO: 10 piernas de pollo

NOTA DIETÉTICA: N/A



NOTA:

La temperatura del aceite bajará a alrededor de 149°C (300°F) cuando agregues el pollo. Esto no está mal, e incrementará mientras cocina. No subas el fuego o te arriesgas a quemar el exterior del pollo antes de que el interior termine de cocinarse.



EL COLECTOR DE AJO



¡Oh, sí! Una comida digna de un rey, ¡eso digo! Cada rebanada es tan buena como la anterior. Cada vez que termines uno, ¡dirás "quiero uno más" hasta que se acabe! Eso ocurre mucho más rápido cuando un par de vividores deciden que están hambrientos después de todo y se meten en tu cena.

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO INACTIVO: 10 minutos

RENDIMIENTO: 2 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

¼ copa (56 gr) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

1 cucharadita (3 gr) de ajo en polvo

Una pizca de sal gruesa
2 panecillos para emparedado, cortado a lo largo

4 a 6 onzas (113 a 170 gr) de salsa para pizza

8 onzas (227 gr) de queso mozzarella, desmenuzado

Orégano seco

Albahaca seca

PASOS

Precaliente el horno a 191°C (375°F). Combina la mantequilla, ajo en polvo, y sal en un recipiente pequeño hasta mezclarlos bien. Esparce una delgada capa de la mezcla de mantequilla dentro del panecillo.

Agrega la salsa para pizza y queso mozzarella. Espolvorea el orégano y la albahaca encima.

Coloca en una bandeja para hornear y hornea durante 8 minutos o hasta que el queso se derrita. Coloca en el horno y cocina durante 1 o dos minutos, o hasta que el queso se dore.



NOTA:

Esta receta es muy personalizable. Puedes agregar tanta salsa y queso como prefieras. Si te sientes extra elegante, puedes agregar más ingredientes de pizza, como pepperoni o vegetales.

EL DELICIOSO MISTERIO ENREDADO



Aquí vienes cuando quieres recargar carbohidratos cuando no los tienes. Es simple, barato, te llena, ¡y lo puedes aderezar como desees! Además, ¡es barato! Solo porque puedes hacerlo fácilmente, ¡no significa que sea de baja calidad!

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 10 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

1/3 copa (47 gr) de nueces de pino

4 dientes de ajo

5 onzas (142 gr) de albahaca fresca

2 onzas (57 gr) de queso parmesano reggiano

1 onza (28 gr) de queso Pecorino Romano

1/4 copa (59 ml) de aceite de oliva

Sal gruesa

16 onzas (454 gr) de pasta fettuccine, cocinada según el empaque

1 copa (234 ml) de agua de pasta guardada

PASOS

Calienta una pequeña sartén de acero inoxidable a fuego medio-alto. Agrega las nueces de pino y tosta hasta que suelten aroma, durante 3 a 5 minutos. Transfiere a una procesadora de comida. Agrega los dientes de ajo y activa el procesador de comida de a pulsos hasta que se forme una pasta. Agrega la albahaca y pulsa hasta que estén levemente cortadas. Agrega el Pecorino Romano y queso parmesano y pulsa hasta estar bien combinados.

Lentamente agrega el aceite de oliva hasta formar una pasta bonita y espesa. Sazona con sal y pimienta. Transfiere a un recipiente grande.

Agrega la pasta cocinada y revuelve hasta bañarla bien. Agrega una pequeña cantidad del agua de la pasta para ayudar a suavizar el pesto. Espolvorea con queso parmesano a gusto. Sirve inmediatamente.



LA VERDAD OCULTA



Como un ninja, el onigiri oculta su verdadera naturaleza dentro de su deliciosa naturaleza oculta. Esta modesta apariencia puede engañar a los no iniciados. Y como un ninja bien entrenado, es versátil. Esta es mi receta preferida, pero el onigiri puede rellenarse con casi cualquier cosa.

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 45 minutos

RENDIMIENTO: 8 onigiri

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



INGREDIENTES

RELLENO DE ATÚN

1 lata de atún en agua de 283 gr (10 onzas), sin agua

2 cebollines, cortados

¼ copa (56 gr) de mayonesa japonesa

Sal gruesa

Pimienta negro molido

ONIGIRI

3 copas (56 gr) de arroz para sushi

Agua, según las indicaciones de tu olla para arroz

2 cucharadas (30 ml) de vinagre de arroz

1 cucharada (14 gr) de azúcar

½ cucharadita (2 gr) de sal

Relleno de atún

3 cucharadas (45 ml) de salsa de soja

1 pieza de nori



NOTA:

Cuando trabajes con el arroz para sushi, es extremadamente importante que mantengas tus manos húmedas. Mantén cerca un recipiente de agua para mojar tus manos mientras trabajas.

PASOS

RELLENO DE ATÚN

Combina el atún, cebollines, y mayonesa japonesa en un recipiente mediano. Sazona con sal y pimienta.

ONIGIRI

Coloca el arroz en un recipiente mediano, llena el recipiente con agua fría y frota el arroz en un movimiento circular. El agua se volverá opaca, significando que el arroz aún necesita ser limpiado. Escurre el agua y repite hasta que el agua quede limpia.

Coloca el arroz limpio y la cantidad de agua requerida dentro de una olla para arroz y permite que se cocine el arroz.

Cuando el arroz termine de cocinarse, quita el arroz de la olla y colócalo dentro de un recipiente no-metálico mediano.

En un recipiente pequeño, combina el vinagre de arroz, azúcar, y sal. Agrega la mezcla de vinagre al arroz mientras aún está caliente. Usa una paleta para arroz para mezclar la mezcla de vinagre. Continúa mezclando y cortando el arroz hasta que se enfríe. Cubre con un paño de cocina mojado para mantener el arroz húmedo.

Para preparar el onigiri, divide el arroz en 8 porciones. Toma la mitad de una porción y colócala en una hoja de envoltorio plástico. Acomodalo hasta formar un disco con un surco profundo en el centro. Coloca ¼ del relleno de atún en el surco, pero no lo llenes demasiado, eso hará que envolverlo sea más difícil.

Coloca la otra mitad de la proporción de arroz y sella el relleno, acomódalo hasta casi formar una bola. Envuelve con el envoltorio plástico y usa una moderada cantidad de presión para formar un triángulo. Si no comerás esto inmediatamente, mantenlo envuelto y colocalo en el refrigerador. Puede guardarse en el refrigerador durante hasta 1 semana.

Repite hasta formar todos los onigiri.

Para asar el onigiri, calienta una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Pinta un lado del onigiri con salsa de soja y colócalo en la sartén, con la salsa de soja hacia abajo. Asa durante 3 a 5 minutos. Pinta el otro lado con salsa de soja, voltealo, y asa durante 3 a 5 minutos. Sirve con una pieza de nori.

LA FORTUNA DE FROGGY



Suelo ir a pescar con mi amigo Froggy todo el tiempo. Come bastante, así que suelo capturar muchos peces. Aunque él sólo come insectos. ¡Supongo que serán más peces para mí!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos, Libre de Gluten



INGREDIENTES

4 tilapias enteras, con aletas, escamas, y tripas removidas

2 limones, cortados en rebanadas finas

1 limón, cortado en cuartos
4 dientes de ajo, cortados en trozos finos

1 cebolleta, cortados en trozos finos

Aceite de oliva

Sal gruesa

Pimiento negro molido

PASOS

Precalienta el horno a 218°C (425°F). Prepara las tilapia rellenando la cavidad con limón, ajo, y rebanadas de cebolleta. Pinta ambos lados de la tilapia con aceite de oliva. Sazona generosamente con sal y pimiento.

Coloca una rejilla sobre una bandeja para hornear. Transfiere el pescado preparado en la rejilla. Coloca en el horno y cocina durante 10 minutos. Voltea cuidadosamente el pescado y hornea durante otros 10 minutos, o hasta que esté bien cocinado. Enciende la parrilla y permite que la piel se ponga crocante, durante alrededor de 2 minutos. Sirve con un par de cuartos de limón.









GUARNICIONES

Un gran plan no es solo la parte principal. Hay numerosos factores que deben organizarse para invadir y conquistar apropiadamente. Si no entiendes mi analogía, lo simplificaré hasta tu deficiente nivel: los platos de guarniciones pueden elevar una comida.

ANILLOS DORADOS DE CEBOLLA



Nada acompaña mejor a los chili dogs que una buena dotación de aros de cebolla. Además, ya sabes, los anillos son lo "mio". Aunque, es importante no sobrepasarse. Luego de ahogarme en un platillo de estos anillos, me aseguro de salir a correr para eliminar toda esa sabrosura frita.

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 4 minutos por lote

RENDIMIENTO: 4 a 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

ANILLOS DE CEBOLLA

4 copas (560 gr) de harina sin preparar / harina todo uso

1/3 copa (53 gr) de almidón de patata

1 cucharadita (4 gr) de polvo de hornear

1 cucharadita (4 gr) de ajo en polvo

1 cucharada (7 gr) de cúrcuma

1/2 cucharadita (1 gr) de páprika

2 cucharaditas (8 gr) de sal gruesa

1 cucharadita (1 gr) de pimienta negro molido

2 1/2 copas (591 ml) de suero de mantequilla

2 cebollas blancas grandes, cortadas en rodajas de 2 cm (4 in) de grosor y separados en anillos individuales

Aceite neutro (cacahuete, canola)

SALSA AZUL

4 onzas (113 gr) de queso azul

1 onza (28 gr) de nabo encurtido

1 cucharadita (2 gr) de espirulina azul

5 onzas (143 gr) de crema agria

2 onzas (56 gr) de mayonesa

Sal gruesa

Pimienta negro molido

PASOS

ANILLOS DE CEBOLLA

Combina la harina, almidón de patata, polvo de hornear, ajo en polvo, cúrcuma, páprika, sal, y pimienta en un recipiente mediano. Vierte una copa de la mezcla de harina en un recipiente pequeño. Coloca la mantequilla en otro recipiente pequeño.

Coloca un anillo de cebolla en el recipiente pequeño de harina y revuelve hasta cubrirlo. Transfiere al recipiente con mantequilla y sumerge hasta bañarlo. Deja que el exceso de mantequilla se escurra del anillo de cebolla y transfíerelo al recipiente grande de harina y revuelve hasta cubrirlo. Coloca en una bandeja para hornear con papel para hornear. Repite con el resto de los anillos de cebolla.

Luego de que todos los anillos de cebolla reciban su primer capa, coloca el primer anillo de nuevo en la mantequilla para cubrirlo otra vez. Transfiere al recipiente grande y cúbrelo otra vez. Colócalo de regreso a la bandeja, luego repite con los anillos restantes.

Deja que los anillos reposen mientras calientas el aceite. Coloca 4 cm (1 1/2 in) de aceite natural en una olla profunda y precaliente hasta los 182°C (360°F). Precalienta el horno hasta los 121°C (250°F). Eso es para mantener los anillos ya preparados calientes mientras frías el resto.

Una vez que el aceite esté caliente, coloca los anillos de cebolla preparados en el aceite caliente y fríe cada lado durante alrededor de 2 minutos, o hasta que estén dorados. Transfiere a una bandeja para hornear con una rejilla y mantenlos calientes en el horno hasta que todos los anillos estén fritos. Repite con los anillos de cebolla restantes.

SALSA AZUL

En un recipiente pequeño, combina el queso azul, nabo encurtido, espirulina azul, crema agria, y mayonesa. Sazona con sal y pimienta. Sirve con los anillos de cebolla. Esto puede ser refrigerado y guardado en un recipiente hermético hasta durante 1 semana.

**NOTA:**

Cuando agregues la cebolla a la mantequilla, está bien si un poco de harina cae al recipiente. Solo cúbrelo con mantequilla antes de la siguiente transferencia.





COMIDA RECONFORTANTE INMEMORIAL



Cuando hace frío, llueve, o incluso cuando me siento algo deprimido, me gusta preparar una olla de estos. Es caliente y la forma en que me llena el estómago me hace sentir cómodo y en paz. Cuando como esto, me siento contento y pienso “Sí, todo estará bien.”

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

½ copa (56 gr) de harina sin preparar / harina todo uso

1 cucharadita (4 gr) de cebolla en polvo

1 cucharadita (3 gr) de ajo en polvo

½ cucharadita (½ gr) de nuez moscada

½ copa (112 gr) de mantequilla sin sal

2 copas (473 ml) de leche

½ libra (227 gr) de queso cheddar blanco, desmenuzado

½ libra (227 gr) de queso fontina, desmenuzado

¼ libra (113 gr) de queso gouda, desmenuzado

Sal gruesa

Pimiento negro molido

16 onzas (454 gr) de macarrones, cocinados

1 copa (237 ml) de agua de pasta guardada

PASOS

Combina la harina, cebolla en polvo, ajo en polvo, y nuez moscada en un recipiente pequeño.

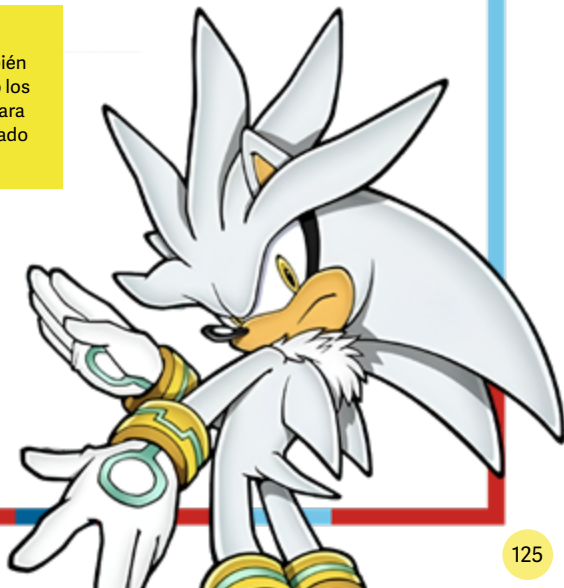
Caliente la mantequilla en una sartén a fuego medio-alto. Una vez derretida, agrega la mezcla de harina mientras revuelves constantemente. Luego de que la mantequilla y la harina se combinen, mezcla lentamente la leche hasta combinar bien los ingredientes.

Agrega el queso cheddar, queso fontina, y queso gouda a la olla y mezcla hasta mezclarlo bien. Sazona con sal y pimiento. Si la salsa es muy espesa, agrega una pequeña cantidad de agua de pasta para llevarlo a la consistencia deseada. Combina la salsa en un recipiente mediano con los macarrones cocidos.



NOTA:

Los fideos “coditos” también funcionan bien aquí, pero los macarrones son vitales para imitar el asombroso peinado de Silver.



DISTRACCIÓN EXQUISITA



Luego de un golpe exitoso, me gusta recompensarme con algo indulgente. Un tacto ligero es útil en el trabajo de espía, caza de tesoros, y usar la mandolina cuando preparas esta deliciosa golosina. Todo requiere práctica cuidadosa y atención, así que cuídate bien ahí afuera.

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 2 ½ horas

RENDIMIENTO: 6 a 8 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano, Libre de Gluten

INGREDIENTES

2 copas (473 ml) de crema batida

3 dientes de ajo, rallados
2 cucharaditas (4 gr) de salvia seca

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

1 cucharadita (1 gr) de pimienta negra molida

3 libras (1.3 kg) de batatas japonesas, peladas y cortadas en rodajas de 1 o 2 mm

½ copas (112 gr) de mantequilla sin sal, picada

Aceite de canola

PASOS

Precaliente el horno hasta los 177°C (350°F). Mezcla la crema batida, dientes de ajo, salvia, sal, y pimienta en un recipiente grande. Agrega las rodajas de batatas japonesas y revuelve hasta cubrir las bien. Hazlo a un lado para reposar.

Prepara un molde para pan de 22 por 11 cm (8 ½ por 4 ½ in) con aerosol antiadherente. Corta papel para manteca para cubrir el interior del molde. Coloca el papel en el molde, presionando el papel contra el molde hasta que se adhiera. Usa el aerosol nuevamente, cubriendo el papel manteca con aerosol antiadherente.

Crea una capa uniforme de batata en el molde para pan. Agrega otra capa de patatas. Coloca un par de rodajas de mantequilla encima. Repite el proceso hasta que todas las batatas estén acomodadas, pero asegúrate de no llenar de más el molde.

Una vez que las rodajas de batata sean usadas, cubre el molde con aluminio y hornea durante 1 hora y 45 a 2 horas, o hasta que las batatas estén tiernas.

Remueve el molde del horno y cubre con una pieza de cartón recubierta de aluminio, cortada hasta coincidir con el tamaño del molde. Coloca algunas latas pesadas o pesas. Deja enfriar por completo con las pesas encima.

Remueve las pesas, cubre bien el molde, y refrigera durante al menos 4 horas.

Remueve cuidadosamente las batatas del molde. El papel manteca quedará adherido a las batatas. Remueve el papel manteca. Con un cuchillo de sierras, corta los bordes. Corta en 12 cuadrados iguales.

Calienta una olla a fuego medio-alto. Cubre con una capa de 6 mm de aceite de canola. Cuando el aceite esté caliente, coloca las patatas en el aceite con el lado cortado hacia abajo. Cocina hasta que ese lado se dore, durante 2 minutos, repite con todos los lados en donde hayas cortado.





UN MONARCA DEL MAR AYUDA EN LA MISIÓN DEL NINJA



No, Amy, no creo que los títulos de mis platillos se están volviendo melodramáticos. Cocinar es un asunto serio, y los títulos de las recetas también deberían serlo. “¿Diviértete?” ¡Estoy divirtiéndome! Cream, ¿por qué te ríes? ¡¿Estás escribiendo esto?! ¡No! ¡Espera!



A pesar del nombre, no existen las almejas “reina”, almejas “jota”, o almejas “as” para acompañar a las almejas “rey”.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO INACTIVO: 15 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

3 cucharadas (45 ml) de salsa de soya

3 cucharadas (45 ml) de mirin

1 cucharadas (21 gr) de miel

1 cucharadita (4 gr) de azúcar

1 cucharadita (4 gr) de ajo en polvo

½ cucharadita (2 gr) de cebolla en polvo

½ cucharadas (11 gr) de miso blanco

1 cucharada (15 ml) de aceite de canola

4 setas de cardo (setas de ostra rey), cortadas a lo largo en rodajas de 12 mm (½ in)

PASOS

Mezcla la salsa de soya, mirin, miel, azúcar, ajo en polvo, cebolla en polvo, y miso en un recipiente pequeño.

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Agrega 1 cucharada (15ml) de aceite de canola. Agrega una sola capa de seta de cardo. Cocina durante 5 minutos, o hasta que los bordes se doren. Voltea y cocina durante otros 5 minutos, o hasta que se dore. Remueve de la sartén y repite con las setas restantes.

Una vez que todas las setas se cocinen hasta estar doradas, regresa todas a la sartén. Agrega la salsa, agita hasta cubrir las setas, y cocina hasta que la salsa se espese y sumerja las setas, durante 3 minutos. Sirve inmediatamente.



NOTA:

Si no logras conseguir setas de cardo, cualquier seta funcionará con esta salsa. Ten en mente que el tiempo de cocinado diferirá dependiendo del tamaño de las setas que uses.





POSTRES

¡Viva! ¡Es hora de los postres! Mi madre dice que es importante comer apropiadamente, así que me aseguro de terminar mis comidas. También dice que el postre son “unas golosinas de vez en cuando”, no “una golosina diaria”. Eso a veces es difícil. ¡Mi madre y la Señorita Amy cocinan las mejores golosinas!



SUNDAE SUPREMO



Hace tiempo viajé alrededor del mundo con un buen amigo llamado Chip. Era un glotón con un gran gusto por lo dulce, y lo salado. Honestamente, al pequeñín le encantaba todo tipo de comida. De todas las cosas que probamos juntos, el Sundae Supremo de Apotos era su favorito. De vez en cuando, como uno y pienso en él. ¡Esta va por tí, Chip!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones de fruta

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

FRUTA DE CHOCOLATE

9 onzas (227 gr) de chocolate negro

12 fresas

1 banana, cortada en tres piezas y luego cortadas a la mitad a lo largo

ENSAMBLE POR SUNDAE

1 cucharada de helado de chocolate

1 cucharada de helado de caramelo

1 cucharada de helado de galletas y crema

Crema batida

3 fresas cubiertas de chocolate

½ banana cubierta de chocolate

¼ de galleta goffre

2 barras de galleta de chocolate

Chispas de chocolate

PASOS

FRUTA DE CHOCOLATE

Prepara una bandeja para hornear con papel para hornear.

Coloca el chocolate en un recipiente apto para el microondas. Coloca en el microondas, calienta durante 20 segundos, luego mézclalo. Repite hasta que el chocolate esté completamente derretido.

Sumerge cuidadosamente la fruta en el chocolate para cubrirlo. Quita la fruta del chocolate y deja que cualquier exceso de chocolate se escurra. Transfiere a la bandeja preparada. Repite hasta que toda la fruta esté cubierta.

Coloca en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servir.

ENSAMBLE POR SUNDAE

Apila las cucharadas de helado de chocolate, helado de caramelo, y helado de galletas y crema en un recipiente pequeño. Encima coloca la crema batida, fresas cubiertas de chocolate, banana cubierta de chocolate, galleta goffre, barras de galleta de chocolate, y chispas de chocolate a gusto. Sirve inmediatamente.



NOTA:

Cualquier sabor de helado funcionará. ¡Usa tus favoritos!





Advertencia de Atragantamiento por Piezas Pequeñas

CARAMELOS DE MENTA



¡Los caramelos de menta son mi golosina favorita! Me siento como si pudiera volar por siempre con solo una. Adoro la crujiente y refrescante forma en que llena mi boca, ¡y hace que mi aliento sea extra mentoso! Además, soy feliz de compartirlo con mis amigos (ya que tengo mi propia reserva secreta, je je).

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO INACTIVO: 2 horas

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 120 mentas pequeñas

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

1 ½ copas (350 gr) de azúcar

1 copa (300 gr) de jarabe de maíz

¾ copa (177 ml) de agua

8 gotas de colorante de comida verde claro

2 gotas de colorante de comida azul claro

¾ cucharaditas (3.7 ml) de aceite esencial de menta

PASOS

Combina el azúcar, el jarabe de maíz, y agua en una olla mediana. Coloca a fuego medio y revuelve ligeramente hasta que el azúcar se disuelva. Coloca un termómetro de caramelo en la olla y hierve. En este punto, deja de revolver la mezcla. De lo contrario, el azúcar se va a cristalizar.

Una vez que la mezcla alcance los 127°C (260°F), agrega el colorante verde y azul. Sigue hirviendo hasta que alcance los 149°C (300°F). Remueve del fuego y espera hasta que deje de hervir.

Agrega el aceite esencial de menta, ten en mente que el olor será intenso. Vierte cuidadosamente la mezcla a un molde de silicona en pequeñas esferas (alrededor de 120). Deja reposar durante 2 horas para que se asienten.

Remueve las mentas del molde y transfiere a un contenedor hermético con papel para hornear. Coloca una hoja de papel para hornear entre cada capa para evitar que las mentas se peguen entre sí. Ten en mente que si tu cocina es húmeda, el caramelo tendrá un exterior pegajoso si se lo deja descubierto.



NOTA:

Sé extremadamente cuidadoso cuando trabajes con azúcar caliente. La temperatura de la mezcla es demasiado caliente y te quemará si lo tocas directamente.

MI DULCE PASIÓN



¡Adoro cocinar! ¡Pasteles, postres, panecillos, lo que tú digas! Son un amoroso regalo para mis amigos o una buena golosina luego de un arduo día de entrenamiento. Este está inspirado en Sonic y su técnica especial: el Spin Dash. Haré una versión en rosa para mí, algún día... cuando averigüe cómo agacharme y rodar de forma consistente.



¡Cuidado! ¡Este postre solo está inspirado por Sonic! ¡Por favor, no intentes rodar hacia ningún Badnik!

DIFICULTAD: ○○○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 8 horas

TIEMPO DE COCINADO: 15 minutos

RENDIMIENTO: 1 pastel

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

PASTEL

⅔ copa (90 gr) de harina para hornear

2 cucharaditas (8 gr) de harina sin preparar / harina todo uso
½ cucharaditas (2 gr) de polvo de hornear

1 cucharada (12 gr) de polvo de espirulina azul

5 huevos, separados

¾ copa (150 gr) de azúcar, dividida

1 cucharadita (5 ml) de pasta de vainilla

¼ copa (59 ml) de aceite vegetal

¼ cucharadita (1gr) de sal gruesa

RELLENO

1 ½ copa (355 ml) de crema

½ cucharada (6 gr) de polvo de espirulina azul

¼ copa (25 gr) de azúcar impalpable

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla



NOTA:

Si no tienes 2 recipientes para la batidora, usa un recipiente y una batidora de mano para las claras de huevo. Solo asegúrate de que las dos combinaciones estén separadas en este punto.

PASOS

PASTEL

Precaliente el horno a 177°C (350°F). Engrase levemente una bandeja para hornear de 25 por 38 cm (10 por 15 in). Alinea con una pieza de papel para hornear y presione contra la sartén. Rosie con aerosol antiadherente y déjalo a un lado.

Agrega la harina para hornear, harina todo uso, polvo de hornear y polvo de espirulina azul a un recipiente mediano y déjalo a un lado.

Combina 2 huevos enteros, 3 yemas de huevo, ½ copa (50 gr) de azúcar, pasta de vainilla, aceite vegetal y sal en el recipiente de una batidora. Mezcla a baja velocidad hasta que todo esté incorporado. Sube la velocidad a alto y mezcla durante 2 minutos, o hasta que el color se torne pálido.

Agrega la mezcla de harina y mezcla hasta que todo se combine. Déjalo a un lado.

Coloca tres claras de huevo en otro recipiente grande de batidora. Mezcla a alta velocidad hasta que los huevos comiencen a hacer espuma. Mezcla a baja velocidad hasta que todo esté incorporado. Mezcla a alta velocidad hasta que se formen picos rígidos.

Toma un tercio de las claras de huevo y transfiere al recipiente con las yemas de huevo. Amasa hasta que todo se incorpore bien.

Agrega otro tercio y amasa hasta que estén bien combinados.

Agrega el tercio restante de las claras de huevo y amasa delicadamente. Amasa hasta que no haya rayas y todo esté bien combinado. Vierte cuidadosamente la mezcla de pastel a la bandeja preparada. Remueve el exceso de burbujas de aire del pastel dejando caer la sartén contra la mesa múltiples veces.

Hornea durante 12 a 15 minutos. Esparce harina generosamente sobre un paño de cocina. Rápidamente voltear el pastel sobre el paño. Remueve cuidadosamente y descarta el papel de cocina. Enrolla el pastel, iniciando desde el lado más corto. Mantén el pastel enrollado mientras se enfría, durante al menos dos horas.

RELLENO

Combina la crema batida, polvo de espirulina azul, azúcar impalpable, y extracto de vainilla en el recipiente de una batidora. Mezcla a alta velocidad hasta que se formen picos medianos. Cubre el recipiente de glaseado con plástico de cocina y coloca en el refrigerador hasta que estés listo para ensamblar el pastel.

Desenrolla con cuidado el pastel y remueve el paño de cocina. Hazlo lentamente para no agrietar el pastel y no lo abras por completo. Esparte el relleno sobre el pastel, asegurando rellenar el espiral central. Vuelve a enrollar el pastel, envuelve en plástico de cocina y refrigera durante al menos 2 horas antes de cortar y servir.

NOTA: Si no tienes 2 recipientes para la batidora, usa un recipiente y una batidora de mano para las claras de huevo. Solo asegúrate de que las dos combinaciones estén separadas en este punto.

SIETE ANILLOS EN MANO



Adoro compartir felicidad y amor con mis amigos, ¡y las delicias recién horneadas son una manera infalible de hacerlo! Estos pequeños y versátiles anillos de deliciosidad se pueden aderezar con cualquier tipo de cobertura, glaseado y chispitas. ¡Puedes personalizarlas de cualquier forma que desees!

INGREDIENTES

MASA

- 1 copa (236 ml) de leche
- ½ copa (74 gr) de mantequilla sin sal
- 2 ½ cucharaditas (9 gr) de levadura seca
- 3 copas (439 gr) de harina sin preparar / harina todo uso
- 1 copa (150 gr) de harina para pan
- ¼ copa (57 gr) de azúcar
- 1 cucharadita (2 gr) de canela
- ½ cucharadita (1 gr) de nuez moscada molida
- 1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa
- 2 huevos
- 1 cucharadita (5 ml) de pasta de vainilla
- Aceite neutro (cacahuete, canola) para freír



NOTA:

Guarda las piezas del centro para hacer agujeros de rosquilla. También puedes unirlos y formar otra masa entera para hacer más rosquillas.

PASOS

MASA

Combina la leche y mantequilla en una sartén pequeña a fuego medio hasta que la mantequilla se derrita. Remueve del fuego y enfría hasta entre 38° y 43°C (100° y 110°F). Una vez frío, agrega la levadura. Deja reposar durante 5 minutos hasta que la levadura comienza a hacer espuma.

Combina la harina todo uso, harina para pan, azúcar, canela, nuez moscada, y sal en un recipiente mediano. Transfiere la mitad de la mezcla de harina al recipientes de una batidora. Agrega la mezcla de levadura y mezcla con el accesorio para masa hasta que los ingredientes se combinen ligeramente. Agrega los huevos y la pasta de vainilla.

Agrega el resto de la mezcla de harina y mezcla hasta que estén bien combinados. Amasa hasta que la masa sea suave, durante alrededor de 5 a 10 minutos. Forma una bola, transfiere a un recipiente grande y ligeramente aceitado, luego cubre. Deja que la masa se infle durante al menos 2 horas o hasta que duplique su tamaño.

Una vez que la masa se infle, coloca sobre una superficie ligeramente enharinada. Aplasta la masa y estira la masa hasta que tenga un grosor de 13 mm (2 in). Corta un círculo en la masa con un molde circular grande, luego corta un segundo círculo con un molde circular más pequeño para hacer un agujero en el centro. El círculo grande debería ser de 89 mm (3 ½ in). Repite hasta usar toda la masa.

Cubre las rosquillas con un paño de cocina y deja reposar durante al menos 30 minutos, dejando que la masa se infle otra vez. Llena una olla honda con 50 mm (2 in) de aceite neutro para freír y caliente a fuego medio hasta los 177°C (350°F).

Coloca 4 rosquillas en el aceite y cocina durante 1 a 2 minutos. Voltea, luego cocine durante otro minuto. Remueve las rosquillas del aceite y colócalas en un plato con papel de cocina. Repite con las rosquillas restantes. Sumerge cada una de las rosquillas en un glaseado de tu elección.

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 2 ½ horas

TIEMPO DE COCINADO: 3 a 5 minutos por lote

RENDIMIENTO: 24 a 30 rosquillas

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

GLASEADO DE CHOCOLATE BLANCO AZUL

¼ copa (56 gr) de mantequilla sin sal

1 cucharada (15 ml) de leche
4 onzas (113 gr) de chocolate blanco

½ cucharadita (2 ½ ml) de pasta de vainilla

½ cucharadita (2 gr) de polvo de espirulina azul

1 copa (120 gr) de azúcar impalpable

GLASEADO DE CHOCOLATE

¼ copa (56 gr) de mantequilla sin sal

1 cucharada (15 ml) de leche
4 onzas (113 gr) de chocolate negro

½ cucharaditas (2 ½ ml) de pasta de vainilla

1 copa (120 gr) de azúcar impalpable

GLASEADO DE MATCHA

¼ copa (56 gr) de mantequilla sin sal, derretida

4 onzas (113 gr) de queso crema

½ cucharaditas (2 gr) de sal gruesa

1 cucharadas (6 gr) de matcha en polvo

2 copas (240 gr) de azúcar impalpable

GLASEADO DE FRESA

¼ copa (60 gr) de mantequilla sin sal, derretida

5 (alrededor de 65 gr) de fresas, licuadas

3 cucharadas (45 ml) de leche

2 copas (240 gr) de azúcar impalpable

PASOS

GLASEADO DE CHOCOLATE BLANCO AZUL

Combina la mantequilla y la leche en una sartén pequeña a fuego medio. Una vez que la mantequilla se derrita, apaga el fuego, agrega el chocolate blanco y pasta de vainilla, luego revuelve.

Cuando el chocolate esté completamente derretido, agrega el polvo de espirulina y azúcar impalpable. Mezcla hasta que no haya grumos.

GLASEADO DE CHOCOLATE

Combina la mantequilla y la leche en una sartén pequeña a fuego medio. Una vez que la mantequilla se derrita, apaga el fuego, agrega el chocolate negro y pasta de vainilla, luego revuelve.

Cuando el chocolate esté completamente derretido, agrega el azúcar impalpable. Mezcla hasta que no haya grumos.

GLASEADO DE MATCHA

Combina la mantequilla derretida, queso crema, y sal en un recipiente mediano. Agrega y revuelve el matcha en polvo.

Agrega azúcar impalpable en intervalos de media copa (60 gr). Prueba el glaseado y agrega más hasta que estés satisfecho con el sabor.

GLASEADO DE FRESA

Combina la mantequilla, fresas, leche, y azúcar impalpable en un recipiente mediano y mezcla hasta que no hayan grumos.



MUNDOS UNIDOS



La comida en el palacio imperial sigue un cierto decoro. Estos desastres empalagosos eran ajenos a mi hasta que viajé al mundo de Sonic e hice nuevos amigos allí. Me han mostrado muchas cosas nuevas y maravillosas, incluyendo estas golosinas.



INGREDIENTES

- 1 copa (224 gr) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- ½ copa (120 gr) de azúcar
- ¼ copa (60 gr) de azúcar morena
- 2 huevos
- 2 cucharaditas (10 ml) de pasta de vainilla
- 2 copas (335 gr) de harina sin preparar / harina todo uso
- ¼ copa (35 gr) de galletas de agua molidas
- 1 cucharaditas (4 gr) de polvo de hornear
- 1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa
- 1 copa (170 gr) de chips de chocolate negro
- 1 copa (50 gr) de mini-malvaviscos, divididos
- 2 onzas (56 gr) de galletas de agua, levemente rotas

PASOS

En un recipiente grande, combina la mantequilla, azúcar, y azúcar morena y mezcla hasta que no hayan grumos. Agrega los huevos y la pasta de vainilla. Raspa los lados y fondo del recipiente según necesites. En un recipiente pequeño, combina la harina, galletas de agua molidas, polvo de hornear y sal. Agrega lentamente los ingredientes secos a los ingredientes mojados hasta que estén bien combinados. Agrega los chips de chocolate, 4 mini-malvaviscos y las galletas de agua levemente rotas a la masa.

Coloca papel de hornear sobre una bandeja de hornear. Divide la masa en bolas de 2 cucharadas (30 ml). Coloca la masa en la bandeja preparada dejando 50 mm (2 in) de espacio entre cada una. Aplasta gentilmente cada bola hasta formar un disco grueso. Agrega entre 2 y tres malvaviscos sobre cada una.

Cubre con plástico de cocina y deja reposar en el refrigerador durante al menos 1 hora, hasta un máximo de 2 días. Si no vas a hornearlas, colócalas en un contenedor sellable y congela hasta por dos meses.

Precaliente el horno hasta los 177°C (350°F). Hornea durante 15 a 17 minutos (si están congeladas, agrega 1 a 2 minutos), rotando la bandeja una vez durante el horneado. Deja enfriar completamente.



NOTA:

El malvavisco probablemente se derrita durante el cocinado. Esto le da a las galletas un gusto azucarado y similar al malvavisco.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 1 horas

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos

RENDIMIENTO: 24 galletas

NOTA DIETÉTICA: N/A



CREMA EN UNA CONCLUSIÓN DULCE



No importa lo mal que se pongan las cosas, juré jamás rendirme y dar esperanza a los que lo necesitan. Es por esto que este pastelillo oscuro tiene una crema dulce y blanca dentro. Es... es simbólico. ¿E-está bien que haya pensado tanto para un postre?

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos

RENDIMIENTO: 14 pastelillos

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

PASTELILLO

- ¼ copa (35 gr) de cacao en polvo
- ¼ copa (59 ml) de café caliente
- 1 ¼ copas (220 gr) de harina sin preparar / harina todo uso
- 1 cucharadita (5 gr) de polvo de hornear
- ½ cucharadita (2 gr) de sal gruesa
- ½ copa (112 gr) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- ¾ copa (160 gr) de azúcar
- 4 onzas (113 gr) de chocolate negro, derretido y frío
- 2 huevos
- 1 cucharadita (5 ml) de pasta de vainilla
- ¾ copa (185 gr) de crema agria

RELLENO

- 3 cucharadas (45 ml) de crema batida
- ½ cucharadita (22 ml) de pasta de vainilla
- 5 cucharadas (70 gr) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 4 onzas (113 gr) de queso crema, a temperatura ambiente
- 1 copa (120 gr) de azúcar impalpable

GLASEADO

- 8 onzas (226 gr) de queso crema
- ½ copa (112 gr) de mantequilla
- 1 cucharada (15 ml) de pasta de vainilla
- Pizca de sal gruesa
- 3 a 4 copas (360 to 480 gr) de azúcar impalpable
- ¼ cucharadita de purpurina plateada comestibles (opcional)

PASOS

PASTELILLO

Precalienta el horno hasta los 177°C (350°F). Combina el cacao en polvo y café caliente en un recipiente pequeño. Mezcla hasta que no hayan grumos. Combina la harina todo uso, polvo de hornear, y sal en un recipiente mediano.

Coloca la mantequilla en el recipiente de una batidora y mezcla hasta que se suavice y no haya grumos. Agrega la azúcar y chocolate negro derretido. Mezcla hasta que no hayan grumos. Agrega y mezcla los huevos, uno a la vez. Agrega la pasta de vainilla y la mezcla de cacao en polvo y mezcla hasta combinar bien.

Mezcla un tercio de la mezcla de harina. Luego agrega la mitad de la crema agria. Agrega otro tercio de la mezcla de harina y luego la crema agria restante. Finalmente, mezcla el último tercio de la mezcla de harina.

Rellena los moldes para pastelillos hasta un 30% con la mezcla. Hornea durante 15 a 20 minutos o hasta que un escarbadientes salga limpio al pinchar un pastelillo. Deja que los pastelillos se enfríen por completo antes de decorarlos.

Combina la crema batida, mantequilla, queso crema, y azúcar impalpable hasta que no haya grumos.

RELLENO

Para rellenar los pastelillos, asegúrate de que estén completamente fríos. Corta y remueve un pequeño cono desde la parte superior central del pastelillo. Coloca una pequeña cantidad de relleno dentro del pastelillo. Toma la pieza removida y córtala a la mitad de forma horizontal. Colocando la parte más gruesa de regreso en el pastelillo para cubrir el agujero que hiciste. Presiona levemente para alisar la superficie. Repite con los pastelillos restantes.

GLASEADO

Para hacer el glaseado, coloca el queso crema y mantequilla en un recipiente grande y mezcla. Agrega la pasta de vainilla y sal. Una vez que el queso crema y mantequilla estén bien combinados, comienza a agregar el azúcar impalpable lentamente.

Agrega el azúcar impalpable hasta que el glaseado tenga el sabor que desees. Si lo usas, agrega la purpurina plateada en este punto. Finalmente, glasea los pastelillos.



NOTA:

¡La incisión será cubierta por el glaseado!

FILO DE LA OSCURIDAD



No suelo caer en caprichos... a menudo. Pero hago una excepción por esto.



Es raro oírte hablar sobre los pequeños placeres de la vida. Es bastante bueno, ¿pero por qué te ves tan enfadado?



Porque la felicidad está en el interior.

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO INACTIVO: 4 horas

TIEMPO DE COCINADO: 1 hora

RENDIMIENTO: 5 raciones

NOTA DIETÉTICA: Libre de Gluten



INGREDIENTES

2 ¼ copas (532 ml) de crema batida

1/4 copa (28 gr) de granos de café, bien molidos

1/4 copa (60 gr) de azúcar, más un adicional para aderezar

12 onzas (338 gr) de leche condensada dulce

2 cucharaditas (101 ml) de extracto de vainilla

1 cucharadas (4 gr) de sal gruesa

5 yemas de huevo

PASOS

Combina la crema batida, granos de café, y azúcar en una olla a fuego medio-alto. Hierva durante 10 minutos. Remueve del fuego y déjalo reposar durante 10 minutos. Utiliza un colador de malla fina para remover cualquier grano de café grande. Regresa el líquido a la olla y calienta nuevamente hasta casi llegar al punto de ebullición. Apaga el fuego.

Precaliente el horno a 163°C (325°F). Combina la leche condensada dulce, extracto de vainilla, sal, y yemas de huevo en un recipiente grande. Vierte la crema caliente en el recipiente con cuidado y lentamente, batiendo constantemente hasta que toda la mezcla caliente haya sido agregada al recipiente.

Divide equitativamente entre 5 moldes. Coloca los moldes dentro de una fuente alta para hornear. Llena la fuente con agua hasta la mitad del alto de los moldes. Coloca en el horno y cocina durante 35 a 40 minutos, o hasta que los bordes estén firmes y el centro se sacuda ligeramente, y el crême brûlée haya alcanzado una temperatura interna de 79°C (175°F). Saca del horno y retira los moldes de la fuente. Déjalos enfriar a temperatura ambiente. Una vez completamente fríos, coloca los moldes en un refrigerador durante al menos 4 horas; durante la noche es mejor.

Antes de servir, espolvorea la cima del crême brûlée con azúcar. Usa un encendedor de cocina para derretir y caramelizar el azúcar hasta que se oscurezca.





¡LA OTRA GOLOSINA DE CHARMY!



¡Al fin! ¡Un postre que no tengo que pasar desapercibido entre los adultos! ¡Una vez Vector y Espio me dejaron hacer un gran tazón y pude comer tantos como quería! Pero luego me dolía el estómago. Cuando me sentí mejor, hice otro tazón lleno, y dijeron que no había aprendido mi lección. ¿Qué pasa con eso?

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 4 horas

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos

RENDIMIENTO: 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano, Libre de Gluten

INGREDIENTES

2 yemas de huevo

¾ copas (255 gr) de miel, divididas, más un adicional para aderezar

2 cucharadas (18 gr) de maicena

2 copas (473 ml) de leche, dividida

¼ cucharaditas (1 gr) de sal gruesa

1 cucharaditas (5 ml) de pasta de vainilla

2 cucharadas (28 gr) de mantequilla sin sal, en cubos

Crema batida (opcional)

PASOS

Combina las yemas de huevos, ¼ copa (85 g) de miel, y la maicena en un recipiente mediano. Agrega y mezcla ¼ copa (59 ml) de leche y deja el recipiente a un lado. Mezcla la leche restante, la miel restante, y sal en una olla mediana. Coloca a fuego medio-alto hasta casi llegar al punto de ebullición. Reduce el fuego.

Con una cuchara, toma ½ copa (118 ml) de la mezcla y transfiere lentamente al recipiente con las yemas de huevo mientras lo bates. Repite esto 2 veces más.

Lentamente agrega la mezcla de regreso a la olla. Incrementa el calor hasta medio-bajo y mezcla hasta que todo se espese.

Una vez que la base se espese, remueve del fuego. Agrega la pasta de vainilla y mantequilla. Coloca el flan en un contenedor y déjalo enfriar a temperatura ambiente.

Divide la mezcla equitativamente en 6 recipientes. Déjalo reposar a temperatura ambiente.

Cubre y déjalo reposar en el refrigerador durante 4 horas antes de servir.



NOTA:

El flan ya es dulce, pero lo puedes aderezar con miel y crema batida adicional si quieres un postre aún más dulce.

RECETA FAMILIAR DE GALLETAS



Aprendí esta receta de mi madre. Dijo que ha estado en la familia durante mucho tiempo, ¡así que estoy muy feliz de aprenderla! Estas galletas son bonitas y firmes por fuera, y tienen un adorable centro cremoso. ¡Cuando las compartimos con los Chao, se ven muy felices!



¡No se alarmen! ¡Creamy Cheese no son ingredientes en las galletas! ¡Están a salvo!

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 1 hora

TIEMPO DE COCINADO: 15 minutos

RENDIMIENTO: 12 galletas

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

GALLETAS

2 copas (280 gr) de harina sin preparar / harina todo uso

½ cucharaditas (1½ gr) de cardamomo

½ cucharaditas (2 gr) de polvo de hornear

1 cucharaditas (4 gr) de sal gruesa
¾ copa (168 gr) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

1 copa (200 gr) de azúcar

½ vaina de vainilla, semillas raspadas y vaina desechada

1 huevo

2 cucharaditas (10 ml) de extracto de vainilla

RELLENO

¼ copa (56 gr) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

4 onzas (113 gr) de queso crema, a temperatura ambiente

Pizca de sal gruesa

½ vaina de vainilla, semillas raspadas y vaina desechada

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

1 ½ copas (160 gr) de azúcar impalpable

PASOS

GALLETAS

Combina la harina, cardamomo, polvo de hornear, y sal en un recipiente mediano. Derrite la mantequilla en un recipiente grande. Agrega y mezcla el azúcar y las vainas de vainilla hasta combinarlas y que la mezcla esté ligeramente esponjosa. Agrega el huevo y el extracto de vainilla.

Agrega la mezcla de harina y mezcla hasta combinarlos bien. Prepara dos bandejas para hornear con papel para hornear. Toma dos cucharadas (30 gramos) de la masa y forma una bola con ella. Coloca en el papel para hornear y presiona hasta formar una galleta redonda de 5 cm de ancho (2 in). Repite con la masa restante, resultando en 24 galletas.

Coloca en el refrigerador durante 30 minutos.

Precalienta el horno a 177°C (350°F). Saca la masa del refrigerador. Si te gustaría agregar algún dibujo en la mitad de las gallegas (como un Chao), usa un cuchillo afilado para hacer el dibujo, con cuidado de no agujerear por completo la galleta. Haz esto solo con la mitad de las galletas; estas pueden ser las de la parte superior.

Hornea durante 12 a 15 minutos. Enfríe completamente antes de rellenar.

RELLENO

Coloca la mantequilla, queso crema, sal, vainas de vainilla, y extracto de vainilla en un recipiente grande. Mezcla todo hasta que la mezcla de semillas sea suave y uniforme.

Agrega el azúcar impalpable, ½ copa (52 gr) a la vez. Sigue batiendo hasta que la mezcla sea espesa pero trabajable. Transfiere a una manga pastelera.

Toma una de las galletas (sin dibujo), y coloca una generosa cantidad de relleno en la parte inferior de la caleta. Toma otra galleta (esta vez con dibujo) y presiona el lado inferior de la galleta contra el relleno. Repite con las galletas restantes.

Una vez preparadas, coloca en el refrigerador durante 30 minutos para solidificar el relleno antes de servir.

Las galletas deberían ser guardadas en un contenedor hermético dentro del refrigerador. Lleva a temperatura ambiente antes de servir.



NOTA:

Una taza medidora grande envuelta en plástico es perfecta para presionar las galletas contra el relleno. El plástico evitará que la masa se pegue al fondo de la taza medidora.



LA ESPECIALIDAD DE MAMÁ



Lo mejor para acompañar a las galletas calientes es el helado fresco. Este sabor es llamado Vainilla, ¡que suena parecido al nombre de mamá! Puede ser difícil ser paciente y esperar a que el helado se mezcle. Pero está bien, y no me quejo. ¡Cheese y yo salimos a jugar afuera mientras esperamos!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 4 horas

RENDIMIENTO: 8 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

8 onzas (227 gr) de queso crema, a temperatura ambiente

14 onzas (396 gr) de leche condensada dulce

1 vaina de vainilla, semillas raspadas y vaina desechada

1 cucharadita (5 ml) de extracto de vainilla

Pizca de sal gruesa

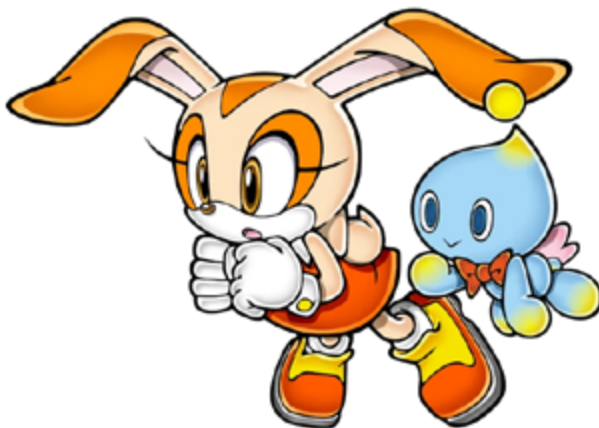
2 ½ copas (591 ml) de crema espesa

PASOS

Bate el queso crema hasta que se suavice. Agrega la leche condensada dulce, la vaina de vainilla, extracto de vainilla, y sal en un recipiente grande. Mezcla todo hasta que esté bien combinado.

Coloca la crema espesa en el recipiente de una batidora. Mezcla hasta que la crema batida forme picos mediano. Transfiere al recipiente con la mezcla de queso crema. Con cuidado, mezcla la crema batida hasta que esté bien combinada.

Transfiere a un contenedor hermético. Tápalo y colócalo en el refrigerador durante al menos 5 horas antes de servir.



¡LOS BOCADILLOS ESTRELLA DE LA TRIPULACIÓN COCO!



¡Bien! En Southern Island hay un grupo de chicos y chicas llamados "La Tripulación Coco". ¡Super talentosos! ¡Super útiles! ¡Me encanta pasar tiempo con ellos, y lo hago! ¡En parte porque sirven estos bocadillos!

DIFICULTAD: ○○○○

VELOCIDAD: ○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO INACTIVO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 8 tartalelas

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

PURÉ DE MANGO

1 mango de 34 libras (340 gr)

½ copa (68 gr) de azúcar

Jugo de 1 lima

ARROZ PEGADIZO

¾ copa (165 gr) de arroz Thai dulce

1 lata de leche de coco de 14 onzas (414 ml)

¼ copa (59 ml) de agua

1 vaina de vainilla

1 bastón de canela

2 cucharaditas (8 gr) de sal gruesa, divididas

½ copa (115 gr) azúcar

PASOS

PURÉ DE MANGO

Coloca el mango, azúcar, y jugo de lima en una batidora y mezcla hasta que esté bien mezclado.

ARROZ PEGADIZO

Coloca el arroz dulce en un recipiente mediano y cúbrelo con agua. Frota el arroz entre tus manos. El agua se nublará. Drena el recipiente y repite 3 veces más. Llena el recipiente con agua otra vez y déjalos empaparse durante la noche a temperatura ambiente.

Al día siguiente, drena el arroz y envuélvelo en estopilla. Coloca el agua en una olla mediana con una cesta a vapor y hiérvelo. Coloca la cesta de vapor encima y coloca la estopilla llena de arroz en un lado, dejando espacio para que el vapor suba. Cubre la olla y cocina al vapor durante 25 a 30 minutos.

Mientras el arroz se cocina, combina la leche de coco, agua, vaina de vainilla, bastón de canela, 1 cucharadita (4 gr) de sal, y azúcar en una cacerola pequeña. Colócala a fuego medio-alto y cocina hasta que el azúcar se disuelva. Reduce el calor a bajo y cocina durante 20 minutos.

INGREDIENTES

ENSAMBLE

Puré de mango

8 tartaletas congeladas, cocinadas según las instrucciones del paquete

Arroz pegadizo

1 mango, en rodajas

1 cucharada (15 gr) de semillas de sesamo negro

PASOS

Una vez que el arroz termine de cocinarse, transfíerelo a un recipiente mediano. Remueve el bastón de caramelo de la mezcla de leche de coco. Remueve la vainilla de vainilla y raya las semillas. Regresa las semillas a la mezcla de coco y descarta la vaina. Mezcla hasta que las semillas estén bien incorporadas. Vierte la mezcla de leche de coco en el arroz. Mezcla, tapa y déjalo reposar durante 25 minutos.

ENSAMBLE

Reparte el puré de mango entre 8 tartaletas equitativamente. Agrega el arroz pegadizo a cada una. Adereza con las rodajas de mango y semillas de sesamo negro. Estas se sirven mejor frescas.



COMPAÑEROS COLORIDOS



Mis Wisps han estado conmigo en las buenas y en las malas. Así que intenté hacer un bocadillo en base a ellos. Parece que les gusta. De hecho, parecen preferir cualquier otro color menos el propio.



¡Cuidado! ¡Aunque los caramelos basados en Wisps son divertidos para comer! ¡Los Wisps en sí no lo son! ¡Por favor, no intentes comer a los alienígenas!

DIFICULTAD: ○○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO INACTIVO: 6 horas

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos

RENDIMIENTO: 30 a 45 gelatinas

NOTA DIETÉTICA: Libre de Lácteos



**Advertencia de Atragantamiento
por Piezas Pequeñas**

INGREDIENTES

SABOR A LIMÓN

½ copa (118 ml) más 2 cucharadas (30 ml) de agua

¼ onza (7 gr) de gelatina

2 cucharadas (30 g) de azúcar

¼ copa (59 ml) de jugo de limón fresco

1 cucharadita de ralladura de limón

½ cucharadita (7 ½ ml) de jarabe de frambuesa azul

1 gota de colorante azul para comida

SABOR A NARANJA

½ copa (118 ml) más 2 cucharadas (30 ml) de agua

¼ onza (7 gr) de gelatina

2 cucharadas (30 g) de azúcar

¼ copa (59 ml) de jugo de naranja fresco

1 gota de colorante naranja para comida

SABOR A LIMA

½ copa (118 ml) más 2 cucharadas (30 ml) de agua

¼ onza (7 gr) de gelatina

2 cucharadas (30 g) de azúcar

¼ copa (59 ml) de jugo de lima fresco

1 cucharadita de ralladura de lima

1 gota de colorante verde para comida

SABOR A UVA

½ copa (118 ml) más 2 cucharadas (30 ml) de agua

¼ onza (7 gr) de gelatina

2 cucharadas (30 g) de azúcar

¼ copa (59 ml) de jugo de uva

1 gota de colorante violeta para comida

SABOR A MANZANA

½ copa (118 ml) más 2 cucharadas (30 ml) de agua

¼ onza (7 gr) de gelatina

2 cucharadas (30 g) de azúcar

¼ cucharada (59 ml) de jugo de manzana

1 gota de colorante verde claro para comida



NOTA:

Cualquier forma funcionará. El tamaño del molde determinará la cantidad de gelatinas que obtendrás y cuánto tardarán en asentarse.

PASOS

Todos los sabores pueden prepararse de la misma forma. Mezcla 2 cucharadas (30 ml) de agua con la gelatina en un recipiente pequeño y hazlo a un lado.

Calienta una cacerola pequeña con ½ copa (118 ml) de agua y el azúcar a fuego medio-alto. Una vez que el azúcar se disuelva y la mezcla esté a punto de hervir, remueve del fuego. Agrega el jugo, jarate, y/o ralladura y mezclalos.

Agrega la gelatina preparada y mezcla hasta que la gelatina se disuelva. Finalmente, agrega el colorante para comida. Transfiere la mezcla a un vaso medidor con pico. Vierte a un molde de silicona a elección.

Coloca las gelatinas en el refrigerador y déjalas reposar hasta que se solidifiquen, alrededor de 6 horas.



PREMIO PARA DESPUÉS DE LA AVENTURA



Luego de un largo día de aventuras, estoy bastante agotada. Una pequeña recompensa hace que todo ese trabajo valga la pena, ¿sabes? Así que preparo este pequeño pero delicioso plato que me pone de regreso en marcha. ¡Y antes de que lo sepa, estoy de regreso abalanzándome hacia los problemas, literalmente!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 8 horas

RENDIMIENTO: 5 a 6 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano



INGREDIENTES

HELADO DE SESAMO NEGRO

¼ copa (35 gr) de semillas de sesamo negro

¼ copa (85 gr) de miel

14 onzas (396 gr) de leche condensada dulce

½ cucharadita (2½ ml) de extracto de almendras

Pizca de sal gruesa

2 copas (473 ml) de crema espesa

CREMA BATIDA DE SESAMO NEGRO

1 copa (237 ml) de crema espesa

3 cucharadas (30 gr) de sesamo negro, molido

1 cucharada (8 gr) de azúcar impalpable

PASOS

HELADO DE SESAMO NEGRO

Coloca las semillas de sésamo negras en un molinillo de especias o mortero y procesa hasta que estén bien molidas. Transfiere a un recipiente grande.

Agrega la miel, leche condensada dulce, extracto de almendras, y sal. Mezcla hasta combinarlas bien.

Coloca la crema espesa dentro del recipiente de una batidora. Mezcla hasta que la crema batida forme picos medianos. Transfiere al recipiente con los otros ingredientes. Bate cuidadosamente la crema batida hasta que esté bien combinada.

Transfiere a un recipiente hermético y esparcelo en una capa uniforme. Cubre y colócalo en el congelador durante la noche antes de servir. Esto será suficiente helado para 5 o 6 postres.

CREMA BATIDA DE SESAMO NEGRO

Combina la crema espesa, sesamo negro, y azúcar impalpable en el recipiente de un batidora. Mezcla a alta velocidad hasta formar picos medios. Si no estás listo para ensamblar los postres, cubre el recipiente con film plástico y coloca en el refrigerador.

INGREDIENTES

ENSAMBLE POR HELADO

2 cucharadas (30 gr) de helado de sesamo negro

¼ copa (30 gr) de granola a elección

2 cucharadas de helado de vainilla

Crema batida de sesamo negro

1 oblea de chocolate

2 barras de galletas de crema

PASOS

ENSAMBLE POR HELADO

Coloca una cucharada de helado de sesamo negro en un vaso alto. Adereza con 2 cucharadas (15 gr) de granola. Agrega una cucharada de helado de vainilla y luego otra cucharada de helado de sesamo negro.

Agrega otras 2 cucharadas (15 gr) de granola. Adereza con la última cucharada de helado de vainilla. Adereza con crema batida de sesamo negro, la oblea, y barras de galleta de crema. Sirve inmediatamente.





LA SORPRESA DE UN NINJA



Un ninja debe ser disciplinado. Sea durante la vigilancia u ocultándose en territorio enemigo, uno no tiene el lujo de tener dulces. El enemigo pensará que eres débil e indisciplinado. Están equivocados, ya que esta receta te da la habilidad de disfrutar y mantener la vigía constante. Detener un antojo mientras te mantienes oculto es la técnica ninja definitiva.

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE INACTIVO: 1 hora

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

- ¾ copa (120 gr) de harina para arroz joshinko
- ⅓ copa más 1 cucharada (50 gr) de harina para arroz shirataamako
- ½ cucharada (7 ½ gr) de azúcar
- ½ copa (118 ml) de agua caliente
- 1 cucharadita (3 gr) de matcha
- 1 gota de colorante de comida verde (opcional)
- 1 cucharadita (6 gr) de polvo de taro
- 1 gota de colorante de comida morado (opcional)
- 1 cucharadita (5 gr) de polvo de calabaza
- 1 gota de colorante de comida amarillo (opcional)

PASOS

Combina la harina para arroz joshinko, harina para arroz shirataamako, y azúcar en un recipiente mediano. Vierte lentamente en el agua caliente y revuelve. Podrías necesitar más o menos agua. La consistencia de la masa debería sentirse como un cartilago. Amasa ligeramente la masa hasta que esté completamente suave.

Divide la masa en tres porciones iguales. Cubre dos de las tres porciones con un paño húmedo. Toma la tercera porción y amasa junto a la matcha y, si lo usas, colorante de comida verde, hasta combinarlos bien. Coloca bajo el paño húmedo. Toma otra porción y amasa el polvo de taro y, si lo usas, colorante de comida morado, hasta combinarlos bien. Coloca bajo el paño húmedo. Toma la última porción y amasa el polvo de calabaza y, si lo usas, colorante de comida amarillo, hasta combinarlos bien. Coloca bajo el paño húmedo.

Divide cada porción en cuatro piezas. Con tus manos, humedece ligeramente y haz que la masa adopte la forma de bolas suaves. Transfiere a un plato y cubre con un paño húmedo para evitar que la masa se seque.

Calienta una olla de agua a fuego medio-alto. Agrega las bolas de masa a la olla. Revuelve un poco para que no se peguen al fondo. Una vez que comiencen a flotar, estarán hechas, alrededor de 3 a 4 minutos. Transfiere a un recipiente mediano de agua helada. Déjalas reposar durante alrededor de 2 minutos.

Drena el dango y transferirlos a una bandeja para hornear previamente humedecida ligeramente. Usando una brocheta de madera, ensambla con un dango de matcha seguido de un dango de taro, y por último un dango de calabaza. Repite con el resto de los dangos en brochetas nuevas. Sirve inmediatamente.

GALLETAS MALVADAS



La venganza es dulce, pero mis galletas lo son aún más. (También se suele decir que “la venganza es un plato que se sirve frío,” pero, ¿a qué clase de monstruo le gustan las galletas frías?) Estas succulentas y malvadas delicias son una tentación que nadie puede rechazar.



Nota Post-Edición: Me tomé la libertad de editar la receta para eliminar todas las influencias malvadas. Aunque la receta base es sorprendentemente buena. ¡Eggman sí que sabe hornear! ¿Quién lo diría?

DIFICULTAD:

VELOCIDAD:

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 1 hora

TIEMPO DE COCINADO: 20 minutos por lote

RENDIMIENTO: 32 a 34 galletas

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

¾ copa (115 gr) de nueces de macadamia

2½ copas (372 gr) de harina sin preparar / harina todo uso

3 copas (300 gr) de copos de avena

2 cucharaditas (8 gr) de polvo de hornear

1 cucharadita (4 gr) de sal gruesa

1 copa (224 gr) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

½ copa (90 gr) de azúcar morena

1 copa (230 gr) de azúcar

½ copa (105 gr) de jarabe de arce

1 huevo

2 cucharadas (30 ml) de leche

1 cucharadita (5 ml) de pasta de vainilla

1 copa (180 gr) de chips de chocolate negro

1 copa (180 gr) de pasas cubiertas de chocolate

PASOS

Precaliente el horno a 162°C (325°F). Coloca las nueces de macadamia en una bandeja para hornear y cocina durante 15 minutos, o hasta que se doren. Hazlas a un lado para enfriarlas.

Combina la harina, avena, polvo de hornear y sal en un recipiente grande. En otro recipiente grande, coloca la mantequilla, y mezcla hasta que sea uniforme. Agrega los azúcares a la mantequilla y mezcla hasta combinarlos bien. Agrega el jarabe de arce, huevo, leche, y pasta de vainilla.

Agrega lentamente a la mezcla de harina. Agrega las nueces de macadamia y amasa hasta combinarlas bien. Divide la masa en dos porciones iguales.

Agrega los chips de chocolate en un recipiente y las pasas cubiertas de chocolate en el otro recipiente, mezcla hasta combinarlos bien.

Coloca la masa, de a 2 cucharadas (55 gr) a la vez, en una bandeja para hornear y presiona ligeramente hasta crear una forma de galleta. Repite hasta que toda la masa esté preparada. Coloca en el refrigerador durante 30 minutos.

Precaliente el horno hasta los 177°C (350°F). Coloca en el horno para cocinar durante 16 a 19 minutos.



NOTA:

¡Intenta no olvidar cuál grupo de galletas es cuál! ¡No querrás engañarte a ti mismo!







BEBIDAS

Es importante mantenerse hidratado. Además, ¡las bebidas pueden ser divertidas! ¡Incluso pueden animar una comida! Lo siento, suelo regresar a los pensamientos de supervivencia. Encontrarás toda clase de ideas en esta sección. Por mi parte, estoy inclinado a bebidas con fruta recién exprimida. Prueba una de estas, ¡pero ten en mente que no son jugo!



PURO HYDROCITY



Sí, sé que hydrocity no es una palabra, pero parecía apropiado. No sé si es el mejor complemento para un chili dog o unos anillos de cebolla, pero por sí solo es bueno y refrescante. ¡Un poco burbujeante, un poco amargo y estoy animado y listo para correr!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

RENDIMIENTO: 1 ración

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

3 hojas de menta fresca

2 onzas (59 ml) de jarabe de frambuesa azul

1 onza (30 ml) de jugo de limón

3 cubos de hielo

10 onzas (296 ml) de agua gasificada

PASOS

Mezcla ligeramente la menta en un vaso grande. Agrega el jarabe, jugo de limón, y cubos de hielo. Vierte el agua gasificada y bate para combinarla.



EL PUÑO FRUTAL DE KNUCKLES



Sí, sí, sí. "Puño de Knuckles", ja, ja. Pero, en serio, esto da un... eh... buen golpe. Es dulce e intenso, y el sabor perdura un poco. En un día cálido, la Master Emerald no da mucha sombra, así que una bebida refrescante como esta me ayuda bastante.

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

RENDIMIENTO: 3 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

1 libra (454 gr) de sandía, en cubos

7 onzas (198 gr) de uvas, en cubos

5 onzas (142 gr) de ananá, en cubos

½ copa (118 ml) de jugo fresco de naranja

¼ copa (59 ml) de jugo de limón

1 ½ copas (355 ml) de soda de jengibre

PASOS

Coloca la sandía, uvas, ananá, jugo de naranja, y jugo de limón en una licuadora. Licua hasta que sea uniforme. Vierte en una jarra y combina con la soda de jengibre.

Sirve inmediatamente.



EL TRAGO PIKO PIKO



Un poco ácido, un poco dulce, un poco amargo, y mucho rosa. ¡Soy yo en forma de bebida! Ya sea cuando estés recuperándote de un emocionante día afuera, o relajándote por diversión, ¡prepara un gran vaso y bebe tanto como el corazón lo pida!

DIFICULTAD:

VELOCIDAD:

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO INACTIVO: 8 horas

TIEMPO DE COCINADO: 15 minutos

RENDIMIENTO: 4 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegano



INGREDIENTES

JARABE SIMPLE

1 ½ copas (340 gr) de azúcar

1 ½ copas (355 ml) de agua

1 tallo de hierba de limón

½ remolacha roja, pelada

LIMONADA

1 ¼ copa (296 ml) de jugo de limón

½ copa (118 ml) de jugo de pomelo

2 a 4 copas (473 a 946 ml) de agua

PASOS

Combina el azúcar y agua en una olla mediana y coloca a fuego medio-alto. Hazlo hervir. Una vez que la azúcar se disuelva, agrega el tallo de hierba de limón y reduce el calor a bajo. Hierva durante 10 minutos. Remueve el tallo de hierba de limón.

Transfiere todo salvo ½ copa (118 ml) del jarabe a una jarra. Con la ½ copa (118 ml) restante, agrega la remolacha y déjala reposar durante 5 minutos. Descarta la remolacha y haz a un lado el jarabe seco.

Agrega el jugo de limón y jugo de pomelo a la jarra. Agrega 2 copas (473 ml) de agua. Si la limonada es muy fuerte, agrega una copa (236 ml) adicional de agua a gusto. Agrega lentamente un poco del jarabe con remolacha hasta que la limonada alcance el color rosa deseado. Coloca en el refrigerador durante la noche antes de servir.



NOTA:

Si quieres que tu limonada tenga un color rosa aún más fuerte, puedes dejar que todo el jarabe repose con la remolacha.





TÉ IMPERIAL



Disfruto de una variedad de té. Puede ser justo lo que necesito para animarme en la mañana o calmarme antes de ir a la cama. (Aunque tengo cuidado de no sobrepasarse con ellos cuando los dejo enfriar. No puedo soportar las bebidas calientes.) El té puede mezclarse bien con bocadillos o ser un bocadillo por sí solo. Esta receta particular ha sido parte de mi familia por muchos años. Espero que también la disfrutes.

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO INACTIVO: 12 horas

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 1 copa, 5 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

JARABE SIMPLE DE LAVANDA

½ copa (118 gr) de azúcar

½ copa (118 ml) de agua

2 cucharadas (4 gr) de lavanda seca

TÉ

6 flores de guisante mariposa / flores de guisante azul secas

1 a 2 cucharadas (15 a 30 ml) de jarabe simple de lavanda

1 copa (237 ml) de agua hirviendo

Jugo de 1 limón

PASOS

JARABE SIMPLE DE LAVANDA

Mezcla el azúcar y agua en una olla pequeña y coloca a fuego medio-alto. Una vez que el azúcar se disuelva, agrega la lavanda seca y haz hervir la mezcla. Reduce el fuego a medio-bajo y hierve durante 25 minutos. Remueve del fuego y déjalo enfriar.

Cuela dentro de un recipiente hermético. Deja que se enfríe a temperatura ambiente. Guarda en el refrigerador durante al menos 12 horas y hasta por 2 semanas.

TÉ

Coloca las flores de guisante mariposa y jarabe simple de lavanda en una tetera pequeña. Agrega el agua caliente y remoja durante 6 minutos. Cuela y agrega el jugo de limón.



NOTA:

El limón transformará el color del té de azul a un morado brillante.

UNA CÁLIDA BIENVENIDA



A veces, cuando quiero el consuelo de algo caliente pero no quiero una comida completa, hago uno de estos. Es rico, llena y reconforta. Es... perdón, ¿qué? ¿Colocar malvaviscos?

¿Puedes...? ¡¿Puedes hacer eso?! ¡¿Podemos?! ¡Conseguiré algunos ahora!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 10 minutos

RENDIMIENTO: 2 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano, Libre de Gluten

INGREDIENTES

2 copas (473 ml) de leche

4 onzas (113 gr) de chocolate blanco

¼ cucharadita (2 gr) de canela

½ cucharadita (4 gr) de nuez moscada

Pizca de sal gruesa

Crema batida

PASOS

En una olla a fuego medio, combina la leche y el chocolate blanco. Una vez que el chocolate blanco se derrita agrega la canela, nuez moscada, y sal. Divide equitativamente en dos copas. Sirve con crema batida.





CONTROL DE CAFEÍNA



Creo recordar al Profesor Gerald disfrutando de esto cuando trabajaba hasta tarde durante las noches.



¡Ten cuidado con tu consumo de cafeína! ¡Y consumo de azúcar! ¡De cualquier cosa, en realidad! ¡La moderación es clave!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

RENDIMIENTO: 1 raciones

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano, Libre de Gluten

INGREDIENTES

¼ copa (59 ml) de crema espesa, fría

2 cucharadas (5 gr) de cacao negro en polvo

1 cucharada (2 gr) de café en polvo (opcional)

¼ de taza de leche de coco

1 cucharada (21 gr) de miel

3 a 4 cubos de hielo

PASOS

Coloca la crema espesa, cacao negro en polvo, y si usas, el café en polvo, en un recipiente mediano. Bate hasta que la mezcla se vuelva espumosa y se duplique en tamaño, durante alrededor de 5 minutos.

Combina la leche de coco y miel en un vaso para cerveza. Agrega los cubos de hielo. Agrega la mezcla de chocolate. Sirve inmediatamente.



DIAMANTES EN EL CIELO



Adoro todo lo que brille, y eso incluye a mis bebidas. Disfruto de una copa junto a piscina, desde el club observando la ciudad, o sobre una bóveda en la que me estoy a punto de infiltrar. De todas maneras, es refrescante y divertida. ¡Salud!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

RENDIMIENTO: 2 bebidas

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

1 cucharadas (25 gr) de arillos de granada

2 onzas (60 ml) de jugo de uva blanca

1 onza (30 ml) de jugo de granada

1 onza (30 ml) de jugo de lima
3 onzas (90 ml) de jugo de manzana con gas

PASOS

Prepara 2 copas de vino con los arillos de granada. hazlos a un lado.

Mezcla el jugo de uva blanca, jugo de granada, y jugo de lima en una copa. Divide entre las dos copas preparadas. Agrega el jugo de manzana con gas.



¡LAS GOLOSINAS DE LA TARDE DE CHARMY!



¡Wu-juu! ¡Adoro esta bebida! ¡Es caliente y dulce! ¿Sabes por qué es dulce? ¡Así es! ¡Porque tiene miel! También es buena para despertarte, ¡así puedo estar muy activo! Vector y Espio dicen que no puedo tomarla 12 horas antes de dormir. ¡No es justo!

DIFICULTAD: ○○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO DE COCINADO: 10 minutos

RENDIMIENTO: 1 ración

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano, Libre de Gluten



INGREDIENTES

1 ½ copas (355 ml) de leche

2 cucharadas (42 gr) de miel
1 cucharadita (2 gr) de
cúrcuma en polvo

½ cucharadita (1 gr) jengibre
en polvo

Pizca de sal gruesa

½ barra de canela

PASOS

Combina la leche, miel, cúrcuma, jengibre, sal, y barra de canela en una olla a fuego medio-fuerte. Hazlo hervir, reduce el fuego a medio-bajo, y hierve a fuego lento durante 5 minutos. Vierte a una copa y sirve.



SUBIDÓN CHAO



Hay toda clase de frutas en los Chao Gardens. A los Chao les gusta comerlas frescas, pero mi madre hizo una receta que las convierte en una deliciosa bebida. Cuando tomo un poco, ¡me siento muy energizada! Cuando Cheese toma un poco, ¡puede volverse muy rápido!

DIFICULTAD: ○

VELOCIDAD: ○○○○○○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

RENDIMIENTO: 2 bebidas

NOTA DIETÉTICA: Vegetariano

INGREDIENTES

Pieza de 25 mm (1 in) de jengibre, pelada y cortada en trozos

2 cucharaditas (10 gr) de jarabe de arce

1 ½ copas (355 ml) de agua de coco, divididas

½ copa (118 ml) de jugo de naranja

¼ copa (59 ml) de jugo de limón

½ copa (79 ml) de jugo de lima

Pizca de sal gruesa

PASOS

Coloca el jengibre, el jarabe de arce, y ½ copa (118 ml) de agua de coco en una licuadora. Licua hasta que el jengibre se haya desmenuzado completamente y no se puedan encontrar trozos grandes de este.

Agrega el agua de coco restante y el jugo de naranja, jugo de limón, y sal, luego licua hasta combinar.



FUERZA Y VIGOR



A veces necesito algo con ese “ba-bum”, ¿entiendes? Dulce y caliente y... ¡ba-bumástico! Jewel me consiguió esta receta, ¡y la adoro!

No puedo tomar mucho de una sola vez o me siento demasiado aletargada como para balancearme, así que puedo ser moderada por una vez, ¡ja!

DIFICULTAD: ○ ○ ○

VELOCIDAD: ○ ○ ○ ○ ○

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO INACTIVO: 8 horas

TIEMPO DE COCINADO: 30 minutos

RENDIMIENTO: 2 bebidas

NOTA DIETÉTICA: Vegano

INGREDIENTES

SALSA DE FRAMBUESA

½ libra (227 gr) de frambuesas, sin cáscaras y cortadas a la mitad

2 cucharadas (30 gr) de azúcar

¼ copa (59 ml) de jugo de limón

1/4 copa (59 ml) de agua
Pizca de sal gruesa

BOBA

5 copas (1.2 L) de agua
½ copa (90 gr) perlas de tapioca negra instantáneas

3 cucharadas (64 gr) de jarabe de arce

2 cucharadas (36 gr) de salsa de frambuesa

½ copa de agua caliente

PASOS

SALSA DE FRAMBUESA

Combina las frambuesas, azúcar, jugo de limón, agua, y sal en una olla a fuego medio-alto. Revuelve hasta que el azúcar se disuelva y haz que hierva.

Reduce el fuego y cocina durante 20 minutos. Remueve del fuego y transfiere a una licuadora. Mezcla hasta que sea uniforme.

Mediante un colador, transfiere a un contenedor hermético y déjalo enfriar. Almacena en el refrigerador durante al menos 8 horas y hasta durante 2 semanas.

BOBA

Coloca una olla grande con agua a fuego medio-alto. Hazla hervir y agrega las perlas de tapioca negra instantáneas. Revuelve y cocina durante 2 a 3 minutos o hasta que las perlas floten. Cubre la olla y reduce el fuego a medio-bajo. Cocina durante otros 2 a 3 minutos. Apaga el fuego, mantén la olla cubierta, y cocina durante otros 2 a 4 minutos, o hasta que la tapioca se suavice por completo.

Mediante un colador, transfiere y limpia bien con agua fría. Combina el jarabe de arce, salsa de frambuesa, y agua caliente en un recipiente medio. Mezcla hasta que el azúcar se disuelva. Agrega la tapioca y deja reposar durante 10 minutos. El boba puede almacenarse en el refrigerador hasta durante 6 horas.

INGREDIENTES

ENSAMBLE

1 copa de agua caliente
(71°C/160°F)

1 ½ cucharadas (3 gr) de té de
peonía blanca

2 copas (710 ml) de leche de
avena

½ copa (79 ml) de salsa de
frambuesa

6 cubos de hielo

BOBA

Crema batida

2 frambuesas, cortadas

PASOS

ENSAMBLE

Combina el agua caliente y té de peonía blanca en una tetera pequeña. Remoja durante 3 minutos. Cuela en una copa para enfriarlo.

Combina el té blanco, leche de avena, y salsa de frambuesa en una licuadora. Mezcla hasta combinar bien. Agrega los cubos de hielo y mezcla hasta que se destruyan por completo.

Divide el boba equitativamente entre 2 vasos grandes.

Vierte el té en los dos vasos con el boba. Adereza con las crema batida y una frambuesa cortada. Disfruta con una pajilla larga.



NOTA:

Puede agregar unas cucharadas adicionales de salsa de frambuesa al fondo de los vasos para un golpe de sabor a frambuesa más fuerte.



Y CON ESO
TERMINAMOS.
¿HAS PROBADO TODO?
¿O LEISTE EL LIBRO
ENTERO RÁPIDAMENTE
PARA TENER UNA IDEA DE
DÓNDE EMPEZAR?

¡LO QUE SEA
QUE TE FUNCIONE
MEJOR ESTÁ BIEN PARA
MÍ! ESPERO QUE HAYAS
ENCONTRADO UN NUEVO
FAVORITO, O TAL VEZ UN
GIRO NUEVO EN UNO
DE LOS VIEJOS.

SÍ, YA ES
SUFICIENTE.
¡GRACIAS POR
LEER, Y SÉ FELIZ
COCINANDO!

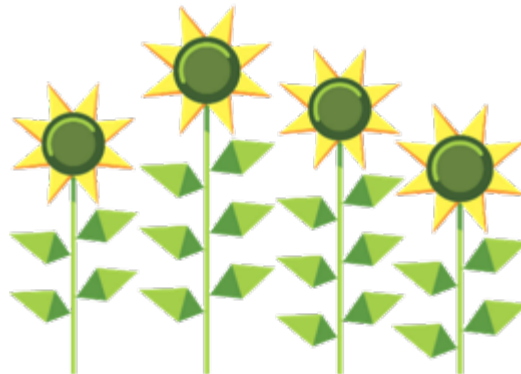


¡AUNQUE
PAREZCA BUENA IDEA,
POR FAVOR NO GIRES
TU COMIDA! ¡PODRÍA
DESPERDIGARSE POR
TODO EL LUGAR!

SOBRE LOS AUTORES

Victoria Rosenthal lanzó su blog, [Pixelated Provisions](#), en 2012 para combinar su pasión de toda la vida por los videojuegos y la cocina al recrear consumibles encontrados en muchos de sus juegos favoritos. Cuando no está experimentando en la cocina y soñando nuevas recetas, pasa el tiempo con su esposo y perro corgi realizando senderismo, jugando videojuegos, y disfrutando de los nuevos restaurantes. Victoria también es la autora de *Fallout: The Vault Dweller's Official Cookbook*, *Destiny: The Official Cookbook*, *Street Fighter: The Official Street Food Cookbook*, y *The Ultimate FINAL FANTASY XIV Cookbook*. Siéntete libre de saludarle en redes sociales mediante [PixelatedVicka](#).

Ian Flynn es un escritor originario de Charlotte, y con sede en Toronto. Es mejor conocido por sus quince años en los medios de Sonic the Hedgehog. Ha contribuido a numerosas propiedades entre las cuales se incluyen cómics, televisión, streaming, y videojuegos. Es co-presentador de un podcast de Preguntas y Respuestas que taclea las preguntas de los fanáticos, llamado "The BumbleKast." (www.BumbleKing.com)







PO Box 3088
San Rafael, CA 94912
www.insighteditions.com

-  Find us on Facebook: www.facebook.com/InsightEditions
-  Follow us on Twitter: [@insighteditions](https://twitter.com/insighteditions)
-  Follow us on Instagram: [@insighteditions](https://www.instagram.com/insighteditions)

SEGA. All rights reserved. SEGA is registered in the U.S. Patent and Trademark Office. SEGA and SONIC THE HEDGEHOG are either registered trademarks or trademarks of SEGA CORPORATION.

All rights reserved. Published by Insight Editions, San Rafael, California, in 2023.

No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.

ISBN: 979-8-88663-127-2

ISBN: 979-8-88663-128-9 (Ebook)

Publisher: Raoul Goff

VP, Co-Publisher: Vanessa Lopez VP, Creative: Chrissy Kwasnik

VP, Manufacturing: Alix Nicholaeff

VP, Group Managing Editor: Vicki Jaeger

Publishing Director: Mike Degler

Art Director: Catherine San Juan

Designer: Lola Villanueva

Senior Editor: Justin Eisinger

Associate Editor: Sadie Lowry

Managing Editor: Maria Spano

Senior Production Editor: Katie Rokakis

Production Editor: Maddison Rhoa

Production Associate: Deena Hashem

Senior Production Manager, Subsidiary Rights: Lina s Palma-Temena

Photography by Victoria Rosenthal







¡CORRE A LA COCINA PARA PREPARAR ESTAS INNOVADORAS RECETAS!

"¡El Libro de Cocina oficial de Sonic The Hedgehog es una delicia tanto para los aficionados a la comida como los fanáticos de Sonic! ¡Únete a Sonic, Tails, Shadow, Knuckles, Amy, y muchos otros amigos y enemigos mientras presentan sus platillos favoritos y el cómo prepararlos! Da igual que sea un bocadillo rápido o un delicioso platillo principal, cada receta inspirada por la mundialmente famosa franquicia de videojuegos contiene claras instrucciones paso a paso. ¡Con recetas ilustradas hermosamente, y algunas podrían darte un nuevo desafío!

¡Sumérgete hoy en el mundo culinario de Sonic The Hedgehog!




INSIGHT
EDITIONS
insighteditions.com

